SECRETELE AIKIDO-ULUI

John Stevens

EDITURA MIX

Colecţia „Alternative Spirituale“

Scanned with OKEN Scanner

Morihei Ueshiba (1883 – 1969),
Fondatorul Aikido-ului: „Dacă ești viu,
ai acces la secretele veacurilor, pentru că
adevărul universului sălășluiește în fiecare
ființă umană".

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

John Stevens

SECRETELE AIKIDO-ULUI

Învățăturile ascunse și adevărurile universale ale Aikido-ului, așa cum au fost ele predate de către Fondator, Morihei Ueshiba

EDITURA MIX
BRAȘOV

Culegere: Mihai Stan
Tehnoredactare: Florin Druțu, Răzvan Boacă
Corectură text: Cristian Hanu
Coperta: Florin Druțu
Consilier arte marțiale: Ioan Mirica - 1 dan AIKIDO
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STEVENS, JOHN
Secretele aikido-ului / John Stevens; trad.: Mihai Stan – Brașov: Mix, 2002.
206 p.; 13 x 20 cm. – (Alternative spirituale; 3)
ISBN 973-85646-2-X

I. Stan, Mihai (trad.)

796.853.24

Copyright © 1995 by John Stevens
Originally Published on "The Secrets of Aikido"
Published by arrangement with:
Shambhala Publication, inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue
Boston, Massachusetts 02115
Copyright © 2002 Editura MIX
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate editurii MIX.

ISBN 973-85646-2-X

Tiparul executat la **S.C. IMP S.A.**
BRAȘOV – 500407 – str. Zizinului 110
tel.: 0268 332469 • fax: 0268 332499

Scanned with OKEN Scanner

Dedicată lui Rinjiro Shirata Sensei (1912–1993) care m-a învățat toate secretele Aikido-ului

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI – STUDIUL CĂII

Misterele Aikido-ului

Prefață..... 15

AIKIDO: Calea armoniei..... 21

KOTOTAMA: Limbajul zeilor..... 35

KAMI: Alchimia divină a focului și a apei..... 51

KI: Energia universală..... 61

KOKYU: Respirația vieții..... 73

CHINKON-KISHIN: Calmarea minții, întoarcerea la Sursă..... 83

MISOGI: Purificarea corpului și a minții..... 95

REI: Recunoștință și respect..... 105

SANGEN: Triunghiul, cercul și pătratul..... 113

Scanned with OKEN Scanner

MA-AI: Locul potrivit..... 119

TENGU: Marii învățători..... 127

RYU-O: Regele Dragon..... 137

MASAKATSU AGATSU
KATSUHAYABI: Adevărata victorie..... 147

PARTEA A II-A - CĂLĂTORIA PE CALE

Practica Aikido-ului

SHUGYO: Antrenamentul continuu..... 155

CEI ȘASE PILONI..... 165

SHIHO-NAGE: Recunoștință..... 166

IRIMI: Intrarea..... 169

KAITEN: Deschidere și întoarcere..... 173

KOKYU: Puterea respirației..... 179

OSAE-WAZA: Control ferm..... 184

USHIRO-WAZA: Al șaselea simț..... 190

Scanned with OKEN Scanner

RIAI: Sistemul integrat..... 192

Anexa..... 201

Kototama..... 201

Sunetele secrete ale Aikido-ului..... 201

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Prefață

Morihei Ueshiba, fondatorul Aikido-ului, le-a spus odată unui grup de elevi avansați: „Veniți mâine dimineață la ora 5 în dojo și vă voi spune secretele Aikido-ului". Studenții au sosit a doua zi, la acea oră matinală, nerăbdători să afle secretul care ar fi putut să-i facă invincibili, asemenea maestrului lor – se simțeau în stare să arunce la pământ zece oponenți odată și să fixeze cu un singur deget fie și pe cel mai puternic adversar. Morihei i-a așezat pe elevii săi și apoi a început să le reveleze secretele Aikido-ului. Folosindu-se de un simbolism vibrant, de alegorii bizare și de asocieri neașteptate, Morihei le-a vorbit mai bine de o oră despre crearea universului, despre puterea care animă sunetele-spirite, despre subtila alchimie a focului și a apei, despre necesitatea calmării spiritului și întoarcerii la Sursă, despre esența transformatoare a purificării corpului și minții precum și despre alte mistere. Apoi, brusc, a zâmbit cu blândețe și a încheiat: „Acestea sunt secretele Aikido-ului". Morihei s-a înclinat cu smerenie în fața altarului din dojo, s-a întors să se încline în fața elevilor săi și apoi, fără nici un zgomot, a dispărut din cameră. Toți discipolii au rămas fără

grai la cuvintele lui Morihei, iar cei care se aşteptau să fie învăţaţi vreun truc infailibil sau să le fie date cuvintele unei formule magice, au fost indignaţi: „Nu ne-a arătat nimic – nici măcar o tehnică sau ceva concret, util!"

Morihei nu făcuse altceva decât să releve Aikido ca pe o adâncă şi minunată manifestare divină, dincolo de un sistem de aruncări, blocaje şi fixări. Dacă nu reuşesc să prindă esenţa Aikido-ului, le spunea Morihei discipolilor săi, tehnicile nu vor fi niciodată aduse la viaţă. Asemenea tuturor marilor maeştri, Morihei nu a dezvăluit decât un colţ al Adevărului, lăsându-şi elevii să sondeze în profunzimile Aikido-ului pe cont propriu.

Secretele Aikido-ului este o astfel de explorare a diferitelor dimensiuni ale învăţăturilor lui Morihei şi a modului în care Aikido se leagă de alte tradiţii culturale şi spirituale. Nu există foarte multe detalii în această carte – sunt arătate câteva tehnici, însă doar ca o ilustrare a unor principii mult mai profunde – deoarece unul din sensurile cuvântului *Aikido* este „rezonanţă". Sper însă că ideile şi ilustraţiile prezentate aici vor face să vibreze anumite corzi în inima cititorilor mei, idei pe care apoi le vor putea exprima în propriul lor fel, bazându-se pe propria lor experienţă. Aikido este, în fond, o armonie grandioasă, orchestrată dintr-un amestec melodios de tonuri unice, individuale.

Secretele Aikido-ului presupune un grad considerabil de familiaritate cu practica Aikido-ului şi cu viaţa şi învăţăturile lui Morihei.

Sunt profund recunoscător lui Kisshomaru Ueshiba, fiul lui Morihei şi actualul Mare Maestru Aikido, pentru permisiunea de a reproduce fotografii din colecţia familiei Ueshiba şi de a cita din scrierile lui Morihei. Hidenobu Hozumi, directorul Bashokan din Sendai, mi-a permis cu amabilitate să fotografiez câteva scene în minunatul său dojo shinto. Mulţumiri din inimă lui Alan Nagahisa, de la Ohana

Scanned with OKEN Scanner

Aikido din Hawai, care m-a fotografiat în acțiune, și lui Walther von Krenner, care mi-a pus la dispoziție un număr de fotografii cu Morihei din colecția sa personală. De asemenea, aș vrea să-i mulțumesc lui Toma Rosenzweig, care mi-a oferit câteva poze cu Morihei; partenerilor mei din fotografii (Hugh Gribben, Sean Collins, Yosuke Yoshida, Jorge Devla și Roger Kwok), precum și celor care m-au ajutat la fotografiere (Justin Lahart, Paul McLaughlin, Greg Socito și Kyle Fujisue).

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA ÎNTÂI

- Studiul căii -

MISTERELE AIKIDO-ULUI

Scanned with OKEN Scanner

AIKIDO
Calea armoniei

Aiki, prima parte a cuvântului *Aikido*, este formată din cele două caractere chinezești *ai*, care înseamnă „a asocia, a amesteca, a uni, a armoniza", și *ki*, un cuvânt cu multe înțelesuri, printre care: „spirit" și „dispoziție". *Aiki* a fost întotdeauna o temă centrală a filosofiei orientale, dar Morihei a declarat: „Interpretarea mea asupra lui *aiki* este mult mai largă decât cele din trecut". Morihei a definit *aiki* în următoarele feluri:

Aiki este principiul universal care unește toate lucrurile; este procesul optim de asociere și armonizare care acționează la toate nivelele, de la imensitatea spațiului până la cei mai mici atomi.

Aiki reflectă marele plan cosmic; este forța vitală, o putere irezistibilă ce leagă aspectele materiale și spirituale ale creației. *Aiki* este curgerea naturii.

Scanned with OKEN Scanner

Aiki semnifică uniunea corpului şi a spiritului şi este o manifestare a acestui adevăr. Mai mult, *aiki* ne dă posibilitatea să unim cerul, pământul şi omenirea într-un singur întreg.

Aiki înseamnă „a trăi împreună în armonie", într-o stare de înţelegere reciprocă. *Aiki* este virtutea socială supremă. Este puterea reconcilierii, puterea iubirii.

Viziunea lui Morihei asupra lui *aiki* corespunde îndeaproape noţiunilor de *integritas* (unitate) şi *consonantia* (armonie) din filosofia occidentală. Unificarea – între corp şi spirit, între sine şi ceilalţi, între omenire şi natură, între adevăr şi frumuseţe – este o condiţie spre care toţi oamenii ar trebui să aspire, iar unitatea este de asemenea o stare morală: cei ce sunt integri pot acţiona în cel mai bun şi cel mai cinstit mod.

Consonantia (în greacă *harmonia*) înseamnă „o potrivire împreună". Şi înţelepţii occidentului au perceput armonia sferelor şi procesul prin care toate elementele se orchestrează în întregul supraordonat. Cum scria Hipocrate, „toate lucrurile sunt în rezonanţă". În fizica modernă aceasta se exprimă după cum urmează: „Cantitatea de energie pozitivă din univers este egală cu cantitatea de energie negativă; universul este, şi a fost întotdeauna, un sistem energetic perfect echilibrat".

Intuiţia că „toate lucrurile sunt în rezonanţă" a fost o credinţă răspândită, atât în orient cât şi în occident. În mod tragic, civilizaţia modernă a fost otrăvită de argumentul greşit al unora cum că viaţa nu e nimic mai mult decât o rivalitate între specii, din care doar cel mai bine adaptat poate supravieţui. Viaţa este o eternă încercare şi oamenii trebuie să fie adaptaţi fizic şi moral pentru a merge mai departe – acesta este unul din motivele pentru care practicăm Aikido

Scanned with OKEN Scanner

– dar opinia distructivă potrivit căreia existența este o bătălie constantă împotriva unor dușmani ce trebuie subjugați sau anihilați în totalitate este una din cauzele directe ale exploatării și distrugerii omenirii și a mediului înconjurător care s-a făcut puternic simțită în secolele XIX și XX.

Accentul pus pe importanța de a fi „învingător", cu orice mijloace și cu orice cost, a distrus în mare parte nobilul ideal de „sportivitate" în sportul contemporan. Morihei scria: „În zilele noastre sportul este bun doar pentru exercițiul fizic – el nu reprezintă un antrenament al întregii ființe. Practica *aiki*-ului, pe de altă parte, promovează valoarea, sinceritatea, fidelitatea, bunătatea și frumusețea și, de asemenea, face corpul puternic și sănătos". În Aikido-ul tradițional nu există concursuri formale, și astfel, nu există „învingători" și „învinși". Această poziție este greu acceptabilă de către unele persoane, și chiar unii dintre cei mai apropiați discipoli ai lui Morihei s-au contrazis cu maestrul lor pe această temă – insistând pe organizarea unui mod de competiție, fie sub forma unor meciuri în stil judo, fie sub forma unor înfruntări pe puncte, după modelul olimpic.

Cu toate acestea, Morihei a insistat până la sfârșit că *aiki* înseamnă cooperare. În fiecare exercițiu de Aikido, partenerii sunt pe rând atacator și atacat, cel care pierde și cel care câștigă. În acest fel, un practicant învață foarte mult prin experimentarea ambelor părți din ecuația Aikido-ului. Privitorii (și uneori chiar elevii) observă deseori că „tehnicile de Aikido nu funcționează decât dacă partenerul tău cooperează". Tocmai aici este secretul. Sensei Rinjiro Shirata explica *aiki* astfel: „Trăind în armonie, haideți să ne dăm mâinile și să trecem împreună linia de sosire".

Aiki, ca agent curativ, are conotația de resuscitare și revitalizare. În orice societate, cei mai buni doctori înțeleg

Scanned with OKEN Scanner

că un bun diagnostic depinde în mare măsură de modul în care se pun în rezonanță cu pacientul pentru a simți cu adevărat de ce afecțiune suferă acesta. Abia apoi poate fi sugerat remediul adecvat (în trecut, în Japonia, un tip de *aiki* era folosit pentru a resuscita persoane aflate în stare de inconștiență în urma unor accidente, sau aflate în comă datorită unor boli). Morihei vorbea adesea despre proprietățile restauratoare, curative, ale antrenamentului *aiki*: „După un antrenament bun, trebuie să ai mai multă energie decât atunci când ai început!"

Mai există un sens al prefixului *aiki* care este esențial pentru atingerea adevăratei armonii: unirea bărbatului cu femeia, o stare de grație, de intimitate completă, atât fizică cât și psihică (în manualele chinezești de sexologie, *aiki* era termenul folosit pentru experiența sexuală supremă). Integrarea firească și pură a principiilor feminine și masculine reprezintă esența creației. Dorința sexuală nu trebuie confundată cu promiscuitatea, ci trebuie înțeleasă ca o aspirație sinceră către integrare și împlinire. Bărbatul și femeia rămân sterpi până în momentul când se unesc; dorința de a fuziona armonios într-un singur tot, de a readuce unitatea primordială, este un scop important în Aikido (și în toate celelalte arte).

În mod similar, există un fel de embriologie *aiki*: copilul ideal este conceput atunci când ambii părinți sunt în armonie totală, devenind cu adevărat un singur trup și un singur suflet. Dacă părinții rămân în asentiment în timpul sarcinii, fetusul este hrănit cu *aiki*, o calitate care bate în inima mamei și curge în sângele ei.

Din punct de vedere tehnic, *aiki* reprezintă o „sincronizare perfectă". În *dojo* se încearcă împletirea subtilă cu forța atacului, folosirea unei proporții potrivite între mișcare, echilibru și forță. În viața cotidiană, se încearcă de

Scanned with OKEN Scanner

asemenea integrarea, răspunsul la diferitele provocări ale vieţii cu un simţ profund impregnat de *aiki.*

Do, a doua parte a cuvântului *Aikido*, simbolizează în acelaşi timp o anumită „cărare" pe care se înaintează şi o „cale" universală de principii filosofice. Cei care merg pe calea Aikido-ului poartă un anumit tip de veşminte, meditează într-un mod specific şi practică forme distincte. Aceasta este *cărarea* culturală, contextul practicii bazate pe idealurile si tehnicile clasice ale Fondatorului, Morihei. *Calea* Aikido-ului reprezintă spectrul mai larg al vieţii – modul în care interacţionăm cu alte fiinţe umane în afara microcosmosului din *dojo*, modul în care intrăm în contact cu societatea văzută unitar, şi relaţia noastră cu natura.

În acest sens, Aikido este Tantra, o împletire a macro şi microcosmosului. Adevărul fundamental în Tantra este: „Tot ceea ce există în univers există şi în interiorul corpului uman. Ceea ce este acolo este şi aici; ceea ce nu este aici nu este nicăieri". În gnosticismul occidental acest lucru se exprimă astfel: „Când faci supraordonatul ca şi subordonatul, şi când faci bărbatul şi femeia ca unul, atunci vei intra în Împărăţie" (Evanghelia după Toma), sau mai succint: „Cum e sus, aşa e şi jos". În viziunea idiomatică a lui Morihei acest lucru este exprimat astfel: *ware soku uchu*, „Eu sunt (noi suntem) universul!" Prin cultivarea propriului corp şi suflet prin practica Aikido, prin dobândirea adevăratei percepţii şi prin înfăptuirea unor fapte reale, învăţăm să trăim la nivel cosmic.

Aikido este deasemenea yoga, o „stare de fuziune" care ne unifică, ne aduce împreună şi ne pune în rezonanţă cu principiile supraordonate. Cele opt ramuri ale filosofiei clasice yoga sunt paralele cu învăţăturile clasice Aikido ale lui Morihei:

Scanned with OKEN Scanner

Yama, etica, din care se distinge *ahimsa*, „nonviolența". În cuvintele lui Morihei, „cei care caută competiția fac o greșeală gravă. A lovi, a răni sau a distruge este cel mai mare păcat pe care îl poate comite un om".

Niyama, „disciplina", este denumită în Aikido *tanren* (forjare, făurire): „Scopul antrenamentului este să înlăture delăsarea, să întărească corpul și să ascută mintea".

Asana, „posturile grației". Uneori este folositor pentru practicanți să nu se gândească la mișcările din Aikido ca la niște tehnici marțiale letale ci ca la *asana-e*, posturi fizice care leagă practicantul de adevărurile superioare. Ca și *asana*, tehnicile Aikido cer mult efort și sunt dificile la început, dar cu timpul ele devin mai ușoare, mai stabile și mai plăcute. Într-adevăr, în yoga se spune că „*asana* este perfectă când efortul de a atinge poziția dispare" și că „cel care stăpânește perfect *asana* cucerește cele trei lumi". Morihei spunea: „Funcționând unitar și armonios, stânga și dreapta dau naștere tuturor tehnicilor. Cele patru membre ale corpului sunt cei patru stâlpi ai cerurilor".

Pranayama, „controlul respirației", este necesar pentru a te alătura respirației universului: „Inspiră și lasă-te înălțat până la marginile universului; expiră și adu cosmosul înapoi înăuntru. Apoi, respiră toată fecunditatea pământului. În final, îmbină respirația cerului și cea a pământului cu propria ta respirație, devenind însăși Respirația Vieții".

Pratyahara înseamnă „eliberarea de neclaritate", o respingere a distragerilor simțurilor, o minte care este fermă și imperturbabilă. În această privință, Morihei spunea: „Nu te uita în ochii adversarului tău: ar putea să te subjuge. Nu-ți

Scanned with OKEN Scanner

fixa privirea pe sabia lui: ar putea să te intimideze. Nu te concentra deloc pe adversarul tău : ar putea să-ţi absoarbă energia".

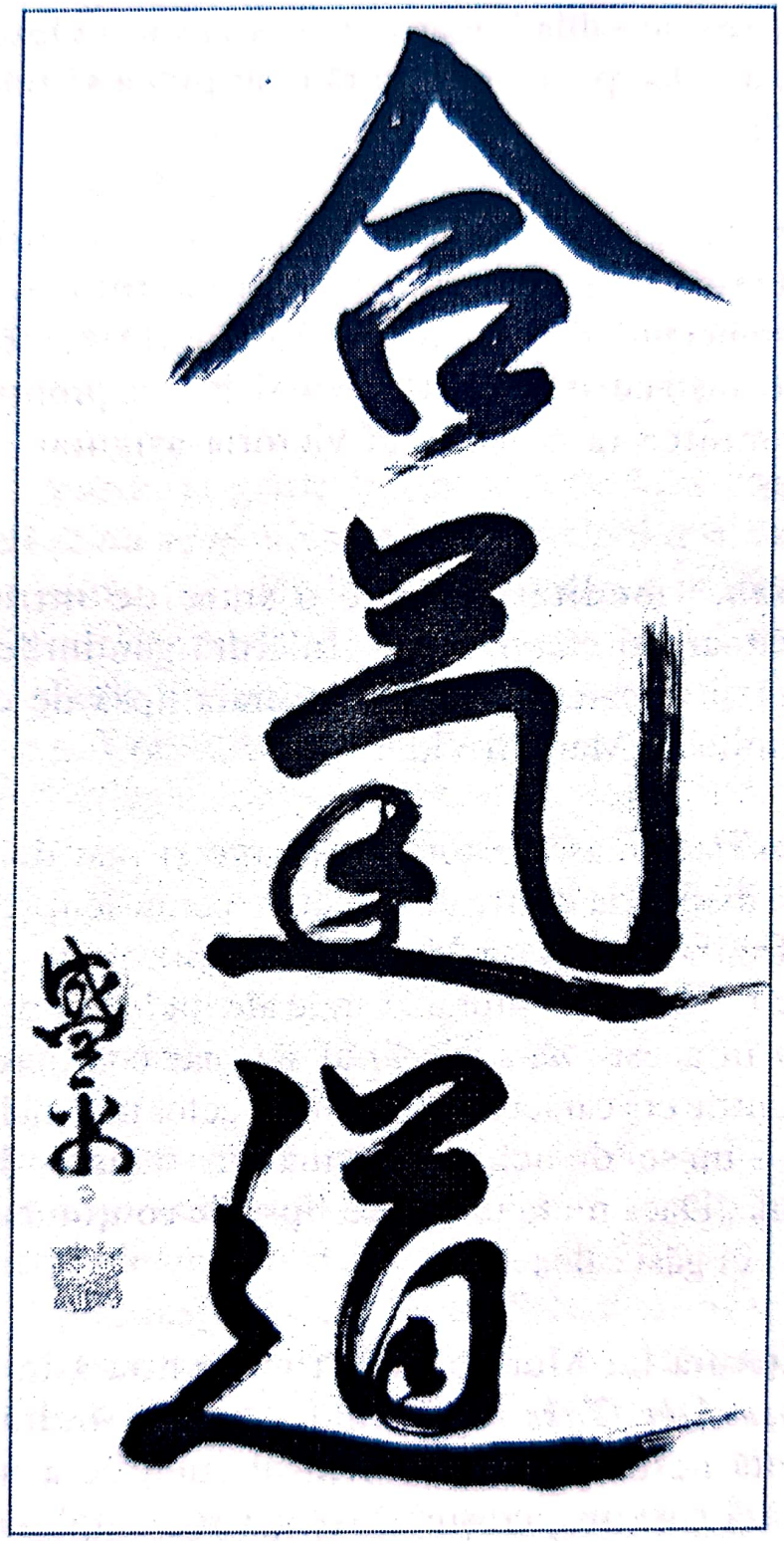
Dharana, „neclintirea minţii" este cunoscută de asemenea ca *ekagrata*, „păstrarea punctului unic", un concept binecunoscut în cercurile Aikido: „Dacă eşti centrat, poţi să te mişti cu uşurinţă. Centrul fizic este propriul buric; dacă şi mintea ta e acolo, ai victoria asigurată în orice încercare".

Dhyana, „meditaţia", este o stare de introspecţie pătrunzătoare şi clarviziune: „Înlătură gândurile care te limitează şi întoarce-te către adevărata lipsă de conţinut. Stai în mijlocul Marelui Vid".

Samadhi, „detaşarea totală", merge şi mai departe. În *samadhi*, distincţia dintre cunoscător şi cunoscut se dizolvă, o transfigurare pe care Morihei o exprima ca „Eu sunt universul!". Puterile supranaturale ale lui Morihei îşi aveau originea în acest *aiki samadhi* al său, iar comportamentul său excentric era caracteristic inclusiv celor mai înalte nivele de yoga – un soi de nebunie divină care transcende timpul şi spaţiul. „Dacă nu te uneşti cu lipsa de conţinut a Vidului Pur, nu vei găsi calea *aiki*".

Învăţătura lui Morihei a fost concentrată în expresia *Takemusu Aiki*. *Take* reprezintă „curaj şi îndrăzneală"; reprezintă nestăvilitul şi neînvinsul curaj de a trăi. *Musu* încadrează naşterea, creşterea, realizarea, împlinirea. Este forţa creatoare a cosmosului, răspunzătoare pentru producerea a tot ceea ce dă viaţă. *Takemusu Aiki* codifică „cea mai curajoasă şi cea mai creativă existenţă".

Scanned with OKEN Scanner



AI-KI-DO, „Calea Armoniei“, pictată de Morihei după optzeci de ani. Însăși caligrama este o manifestare a *aiki*: echilibrată, stabilă și vibrantă.

Scanned with OKEN Scanner

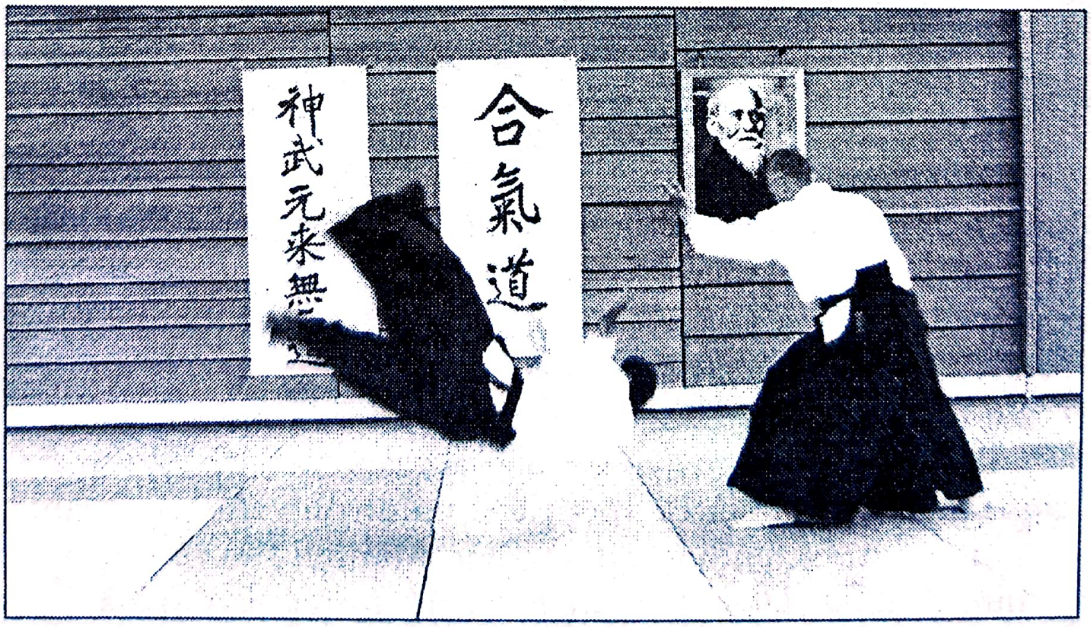
Aiki semnifică armonie şi integrare – între corp şi suflet, între sine şi celălalt, între omenire şi natură. Când este practicat corect şi într-un mediu propice, *aiki* este o sursă inepuizabilă de energie şi iubire.

Pictură zen de Kaizan (începutul sec. XX), reprezentând o crizantemă şi o orhidee, cu inscripţia „Domnii nu se luptă". Crizantema şi orhideea sunt două flori care fac parte dintre cei „patru domni" (ceilalţi doi „domni" sunt bobocul de prun şi bambusul). Faptul că oamenii cu bune maniere se abţin de la afirmaţii nepotrivite este un specific confucianist; Zen şi Aikido duc mai departe această idee că domnii şi doamnele nu intră în competiţie şi nu devin geloşi – fiecare individ este splendid în opinia lor. Morihei şi-a încurajat întotdeauna elevii să scoată la iveală floarea parfumată a frumuseţii lor interioare unice.

Scanned with OKEN Scanner

1

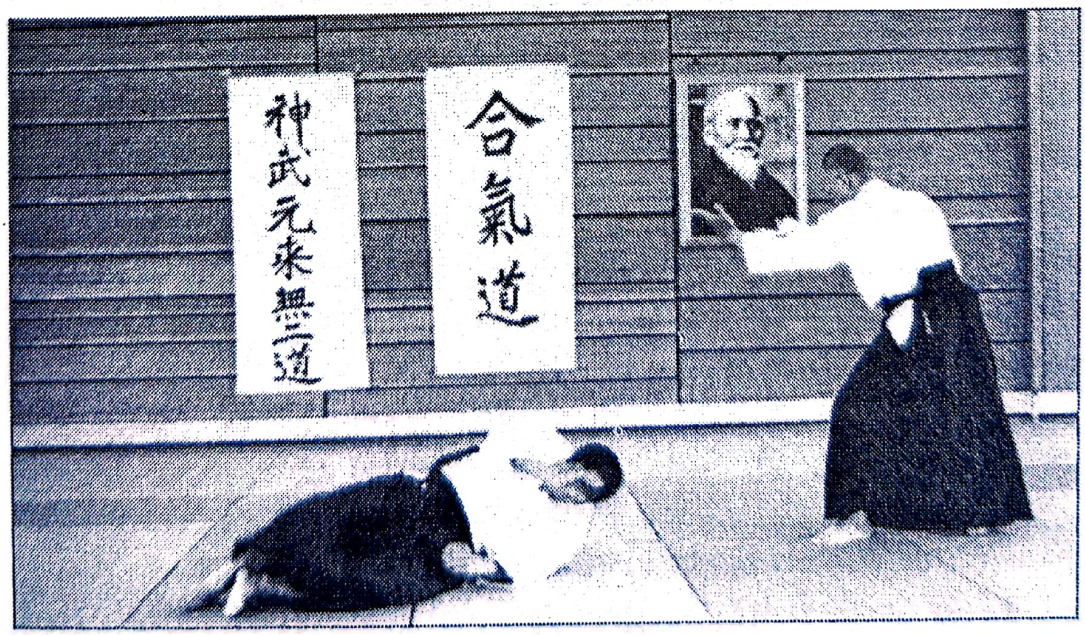
Rinjiro Shirata Sensei demonstrând sincronizarea *aiki*: pe măsură ce atacul se dezvoltă, el răspunde cu o postură *aiki* flexibilă (1); în loc să izbească forţa ce înaintează spre el, alunecă cu finețe pe lîngă ea, direcţionând-o în sus şi apoi în jos (2, 3); deşi mişcarea în sine s-a încheiat, Shirata Sensei rămâne în mod subtil legat de partenerul său (4).



3

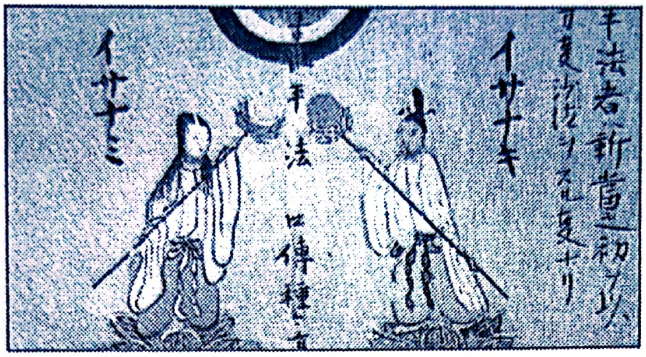
Scanned with OKEN Scanner

2



4

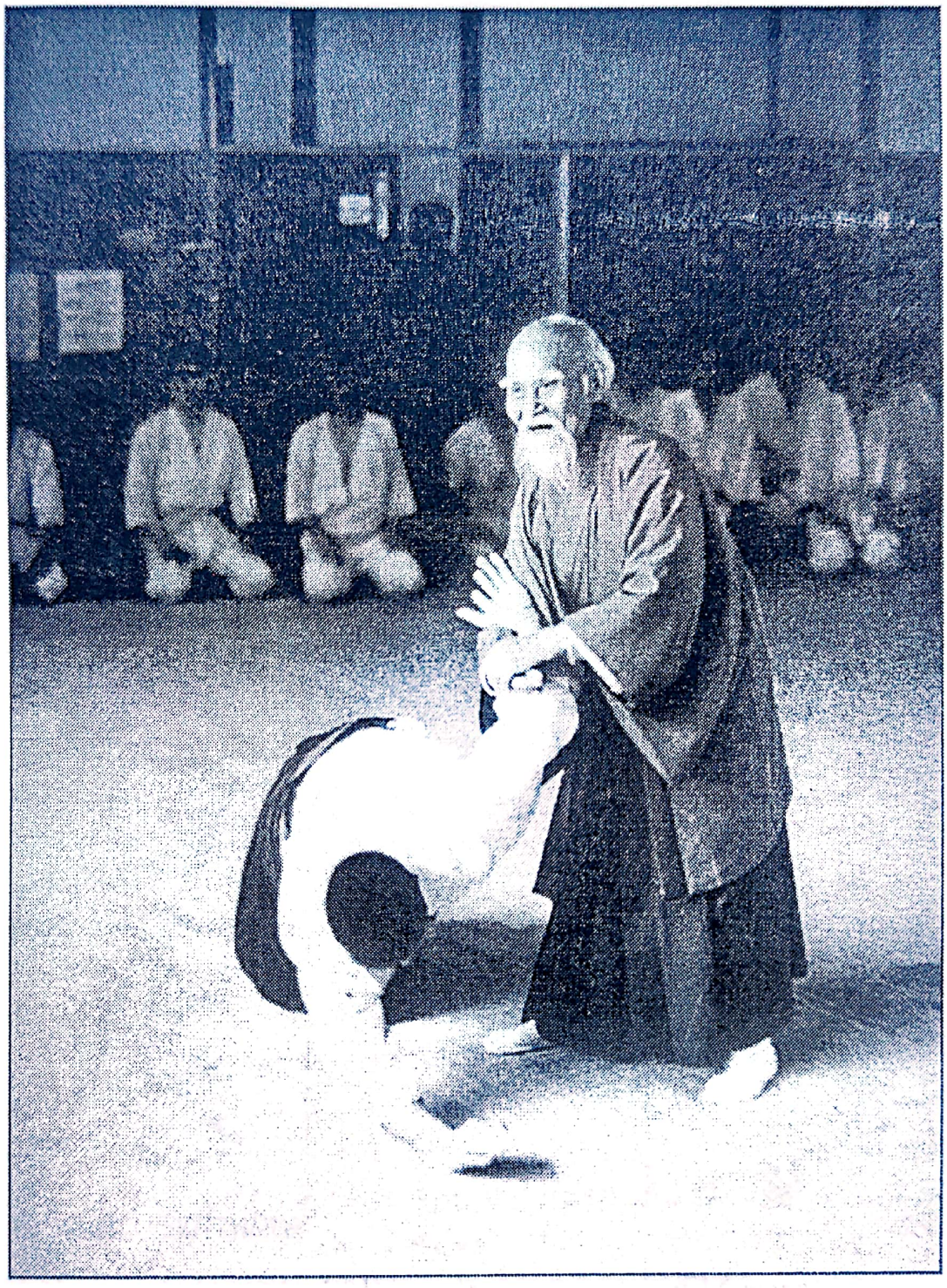
Scanned with OKEN Scanner



Izanami (*stânga* ţinând luna) şi Izanagi (*dreapta* ţinând soarele), doi zei Shinto ai creaţiei. Această imagine este luată dintr-un pergament secret al şcolii de sabie Shinkage. Şi în Aikido, conlucrarea armonioasă, sexuală şi spirituală, între Izanami (mamă) şi Izanagi (tată), simbolizează natura cooperantă a universului. Morihei folosea adesea simbolurile lui Izanami şi Izanagi în predare: „Izanami este femeia, element receptiv asociat cu apa, forţă centrifugă şi partea dreaptă a lucrurilor; Izanagi este bărbatul, element activ asociat cu focul, forţă centripetă şi partea stângă a lucrurilor". Morihei spera ca fiecare femeie să-şi realizeze potenţialul de zeiţă a compasiunii şi fiecare bărbat potenţialul de buddha victorios.

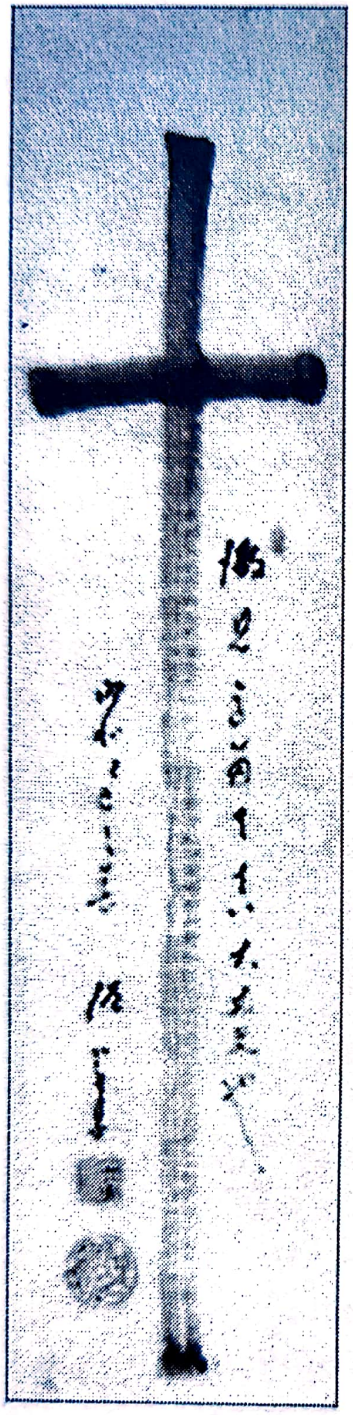
Izanami şi Izanagi sunt cunoscuţi şi ca *wago no kami*, zeii armoniei, reprezentând tot idealul de intimitate reală şi roditoare. Cele două zeităţi stau pe insula Onogoro, al cărei nume poate fi interpretat ca „înlăuntrul inimii". Unele pergamente *budo* afirmă că secretul artelor marţiale stă în apropierea cât mai mare de adversar, asemenea a „doi îndrăgostiţi într-o îmbrăţişare intimă". Echivalentul occidental al *wago no kami* ar fi zeităţile greceşti Afrodita şi Ares, a căror fiică, Harmonia, ţesea vălul universului.

Scanned with OKEN Scanner



Morihei susținea că „*aiki* este iubire", și că este posibil să înfrunți agresiunea cu un zâmbet. Proba supremă pentru un războinic este să transforme furia înspăimântătoare a adversarului în râs nevătămător.

Scanned with OKEN Scanner



Stânga: Morihei a caracterizat Aikido ca „o cruce care ajunge de la cer pînă la pământ, legând *yin* și *yang*, focul și apa". Inscripția de pe această pictură realizată de maestrul Zen Mamiya Eshu (1871 – 1945) spune: „Odată ce înțelegi acest lucru, totul va fi bine!"

Dreapta: *expresia Takemusu Aiki*, pictată de Shirata Sensei.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

KOTOTAMA
Limbajul zeilor

Kototama, „CUVÂNT-SPIRIT", ESTE UN TERMEN japonez, dar existența unei limbi ancestrale, vorbită pentru prima oară de zeii creației este o noțiune adânc înrădăcinată în cultura lumii. *Fiat lux* – „Să fie lumină" – (Geneza 1:3) este o *kototama*, în care cuvântul și fapta sunt simultane. Numele lui Adam este de asemenea o *kototama*: A = ascendent, estul; D = descendent, vestul; A = arctic, nordul; și M = meridional, sudul. Astfel, în calitatea sa de prim om, cuvântul-spirit al lui Adam a îmbrățișat toate cele patru direcții ale universului. Dumnezeu l-a învățat pe Adam adevărata limbă – fiecare sunet corespundea cu exactitate fiecărui obiect – și astfel Adam a fost capabil să numească toate plantele și animalele lumii (În Evul Mediu, în Anglia, se credea că la naștere băieții strigă „Ah, Ah" de la „Adam", iar fetele strigă „Ee, Ee" de la „Eva"). Profeții din vechime ai Israelului erau perfect conștienți de puterea enormă a unei *kototama*: puternicul strigăt de luptă al lui Iosua și al armatei sale a dărâmat zidurile Ierihonului (Iosua

6:20). Unii cabaliști evrei consideră că textul Torah este în mod deliberat încâlcit; intonată în mod corect, *kototama* Torah este atât de puternică încât ar da putere celui care o intonează să creeze lumi, să aducă morții la viață și să împlinească alte miracole.

Sufiștii[1] islamici compuneau texte consistând în întregime din *kototama* în stil arab – după schema Abjad, o limbă secretă, cu precizie matematică și înțelesuri profund esoterice. Tot în lumea islamică există practica recitării celor „nouăzeci și nouă de nume ale lui Allah". Unul din aceste nume este Al-Fattah, „Deschizătorul", o *kototama* care „deschide sufletul și elimină toate obstacolele". Triburile africane, cum ar fi Dogon, cred cu fermitate că actul vorbirii în sine reprezintă actul originar al creației, considerându-se că activitățile, cum ar fi agricultura, țesutul și actul sexual sunt expresii ale acelui act de vorbire.

Cel mai pertinent exemplu al principiului *kototama* în occident apare la începutul Evangheliei după Ioan: „La început a fost cuvântul". *Logos* (*verbum* în latină) are multiple înțelesuri: „ordine", „traseu", „schemă", „proporție", „*oratio*" (discursul și articularea limbajului), „motiv", „cauză principală" și „armonie între contrarii". *Logos* poate fi interpretat ca și „consonanță perfectă", împletirea simultană și armonioasă a sunetelor. În acest caz, armonia *aiki* este actualizată ca sunet, din vorbire și din muzică.

Sunetele vorbirii și ale muzicii au o dimensiune vindecătoare, o altă latură a principiilor *aiki*. Matematicianul și filosoful grec Pitagora a promovat studiul „muzicii sferelor" în academia sa, începând și încheind lecția cu cântece, despre care el credea că pot vindeca afecțiunile fizice și psihice ale studenților săi. Și în occident există

[1] *Mistic musulman, adept al sufismului, curent în mistica musulmană apărut în sec. VIII (n.ed.)*

Scanned with OKEN Scanner

idealul unei „minți sănătoase într-un corp sănătos" care se poate traduce ca: „starea de armonie duce la întregire și putere". Este cunoscut faptul că plantele răspund la *kototama* muzicale – înfloresc când sunt expuse la raga indiene și muzică clasică europeană, dar pot să se usuce și să moară dacă li se administrează o doză masivă de hard-rock.

În gândirea hindusă acest principiu este expus astfel: „Tot ce fac zeii, fac prin cântec" (Amerindienii cred același lucru: „Marele Spirit a dat omenirii cântece și bătăi de tobe pentru a păstra legătura cu Prezența Divină"). Sunetul – cuprins în simbolul sacru OM – formează și ține laolaltă materia; totul are o voce. Creația avansează de la subtil la material prin sunet (*nada*); variațiunile în concentrația și lungimea de undă ale sunetelor-sămânță la nivel nuclear dau naștere la ceea ce oamenii percep ca lumină, volum și structură (sau cum ar spune un fizician cuantic, „toată materia este vibrație"). În sutrele budiste – care încep cu declarația „Așa am auzit" – starea de nirvana era definită uneori ca împletirea armonioasă a tuturor sunetelor: „Când Buddha apărea într-un loc, toate animalele răgeau, nechezau și mugeau cu bucurie; toate păsările ciripeau fericite la unison; toate ornamentele scoteau clinchete melodioase; și toate instrumentele muzicale sunau ca unul".

În Tibet, în vechime, munca era echivalentă cu muzica. Tibetanii aveau câte un cântec pentru fiecare activitate – plugărit, semănat, cules, măcinatul grâului, încărcarea pentru piață, calcularea facturii, spartul pietrei, munca la drumuri, construirea casei, cusut, țesut, și așa mai departe. Fără prezența animatoare a sunetelor, foarte puține lucruri ar fi realizabile.

Morihei a formulat conceptul de *kototama* în contextul propriei sale culturi. A studiat în profunzime știința sunetelor în budismul Shingon și Omoto-kyo. Onisaburo Deguchi,

Scanned with OKEN Scanner

co-fondatorul sectei Omoto-kyo, i-a spus lui Morihei: „Fiecare ființă umană este un altar viu, un univers în miniatură. Dacă vrei să cunoști adevărul cerului și al pământului și să conștientizezi marele plan al creației, studiază Aspectul divin din tine. Dacă te antrenezi sincer, cu inima deschisă, poți chiar să auzi sunetele care susțin creația".

După mulți ani de studii intense, Morihei a prezentat discipolilor săi viziunea sa despre *kototama*. După părerea sa, Big Bang-ul, este silaba nucleică SU. Acesta este punctul creației, centrul întregii existențe. De obicei, în gândirea asiatică, A este considerat silaba primordială, supremă, dar în anumite sisteme, ca cel al lui Morihei, SU apare ca o opțiune mai bună, din moment ce reprezintă însuși actul respirației, nu doar actul deschiderii gurii, ca în cazul lui A (S se pronunță cu mai multă forță a respirației decât A). Morihei a explicat evoluția cosmosului astfel: „La început nu exista nici cer, nici pământ, nici univers, doar spațiu gol. În această goliciune fără margini, un punct unic s-a manifestat dintr-odată. Din acel punct au izbucnit abur, fum și ceață, într-o sferă luminoasă, și astfel s-a născut *kototama* SU. Pe măsură ce SU s-a extins circular, în sus și în jos, la stânga și la dreapta, natura și respirația au început să se manifeste, clare și pure. Respirația s-a transformat în viață și a apărut sunetul. SU este „Cuvântul" menționat în Biblia creștină".

În mitologia Shinto, SU este identificat cu Ame-no-minaka-nushi-no-kami, „zeitatea supremă a centrului cerurilor". Din acest unic punct al creației au evoluat două forțe generative primordiale, numite în Shinto *takami-musubi-no-kami* și *kami-no-musubi-no-kami*. În alte sisteme acești doi stâlpi ai creației sunt desemnați prin termeni ca Siva-Sakti; *yang-yin*; foc-apă; Tatăl Cerului – Mama Pământului; forța centripetă – forța centrifugă.

Scanned with OKEN Scanner

La nivel microcosmic, Morihei a plasat SU în punctul central al fiinţei noastre. În uter, fiinţa umană îşi începe existenţa sub forma unei sfere unice (celula-mamă), care, prin interacţiunea celor două forţe generatoare, trece prin toate formele de structură organică, de la cea mai inferioară (amiba) până la cea mai înaltă (un bărbat sau o femeie). Aceasta înseamnă că o fiinţă umană experimentează de fapt în uter totalitatea existenţei sensibile – un fapt pe care majoritatea oamenilor îl uită când cresc.

Pe măsură ce SU a continuat să se extindă, a apărut *kototama* U. Simultan, U s-a dezvoltat în *kototama* YU şi MU şi s-a extins în *kototama* A-O-U-E-I. Silaba YU înseamnă „este", „ceva", „da"; MU înseamnă „nu este", „nimic", „nu". Combinate, ele produc UMU, cuvântul japonez pentru „naştere". Aceasta indică faptul că pentru ca viaţa să apară trebuie să existe o integrare a fizicului cu spiritualul; existenţa este echilibrul dintre formă (corp) şi vid (suflet). A-O-U-E-I este *kototama* care vitalizează lumea. Simbolismul fiecărei *kototama* poate fi expus pe scurt astfel:

A aspiră în sus. Reprezintă reiterarea, de la *atama* (cap) la *ashi* (picior). A este cel dintâi sunet, mama tuturor literelor, şi este localizat în zona gurii şi a gâtului.

O se deplasează în jos, iar tensiunea dintre O şi A creează formele fizice. O se identifică astfel cu exteriorul lucrurilor, cochilia. O este localizat în zona inimii.

U se întoarce spre sine, dând naştere, mişcând lucrurile, făcând posibil ca oamenii să ajungă la viaţă (în mod curios, vocala U în engleză are

de asemenea conotații de „adâncime elementală", „sursă a existenței", „secretul procreerii"). U își are originea adânc în buric.

E se ramifică pentru a deveni canalele, învelișul și membrele formelor de viață. E este simțit întinzându-se prin tot corpul.

I este forța vitală, respirația animată. I vibrează cu putere și este proiectat în afara corpului.

Din aceste cinci vocale se dezvoltă restul alfabetului japonez, în total 75 de sunete (aranjate în ordinea antică):

A	KA	SA	TA	NA	HA	MA	YA	RA	WA
O	KO	SO	TO	NO	HO	MO	YO	RO	(W)O
U	KU	SU	TSU	NU	FU	MU	YU	RU	(W)U
E	KE	SE	TE	NE	HE	ME	(Y)E	RE	(W)E
I	KI	SHI	CHI	NI	HI	MI	(Y)I	RI	(W)I

GA	ZA	DA	BA	PA
GO	ZO	DO	BO	PO
GU	ZU	(T)ZU	BU	PU
GE	ZE	DE	BE	PE
GI	JI	(C)JI	BI	PI

Aceste sunete sunt încorporate în *kotoba*, cuvinte cu înțeles real, și *kotomuke*, vorbire liniștitoare care aduce pacea.

Cum a pus însă Morihei în practică știința *kototama*? Morihei obișnuia să se izoleze cea mai mare parte a dimineții, experimentând *kototama* SU și ascultând vibrația lui A-O-U-E-I. Înainte de antrenamentul propriu-zis, Morihei folosea de obicei *kototama* pentru a se pregăti. Pronunțat cu concentrare deplină a corpului și a spiritului, sunetul O este

Scanned with OKEN Scanner

o reverberație a marelui plan divin; Morihei simțea că O și celelalte *kototama* activează puterile ascunse ale universului și aduce chiar și zeitățile sub controlul celui care le intonează (*kototama* O este adesea pronunțată în alte rituri Shinto pentru a invoca zeii, iar pescarii japonezi și femeile-scufundători intonează O-O-O-O pentru a calma marea în vreme de furtună).

Cum Morihei dădea dovadă de o putere incredibilă, se poate presupune că făcea să vibreze coarda potrivită cu *kototama* sa. Dar cum pot elevii să se folosească de acest element vital al culturii Aikido? Deși Morihei vorbea în mod constant de *kototama*, aceasta reprezenta o practică individuală pentru el („Sunt singurul om din Japonia care mai practică adevărata *kototama*", spunea el), și nu dădea niciodată explicații reale. *Kototama* era ceva pe care fiecare trebuia să-l exploreze individual[2]. Orice limbă poate fi folosită, din moment ce orice limbaj uman conține puternice cuvinte-spirit.

Vor fi persoane care sunt împotriva ultimei afirmații (incluzându-l pe Morihei, care a moștenit conceptele condiționate cultural ale sectei Omote-kyo, potrivit cărora sunetul SU nu apare decît în limba japoneză). Acest tip de provincialism lingvistic - „Limba noastră este cea mai bună și cea mai frumoasă, deasupra oricărei comparații cu alte limbi" – era (și încă este) foarte comună, dar pe măsură ce învățăm mai multe despre dimensiunea universală a cuvintelor-spirit, este imposibil să menținem asemenea viziuni înguste. Când mă confrunt cu argumentele acestui tip de purism lingvistic îmi place să relatez următoarea poveste din Tibet:

O țărancă bătrână, pioasă dar needucată, s-a devotat îngrijirii bolnavilor. Rugăciunile ei, pronunțate prost și

[2] *vezi prima anexă pentru descrierea varietăților de cânturi* kototama *(n.a.)*

Scanned with OKEN Scanner

incorecte gramatical, au avut totuşi un efect pozitiv asupra celor care erau bolnavi şi se aflau sub îngrijirea ei. Mulţi oameni spuneau că rugăciunile ei puteau să vindece complet. Într-o bună zi, fiul ei, care petrecuse mult timp într-o mănăstire îndepărtată, devenind un mare învăţat, şi-a vizitat bătrâna mamă. Fiul a fost şocat de dicţia plină de greşeli şi de sintaxa amestecată folosită de mama lui şi a învăţat-o structura corectă a propoziţiilor şi pronunţia standard a rugăciunilor. După ce fiul s-a întors la mănăstirea lui, bătrâna şi-a reluat munca de caritate. În vreme ce se chinuia în mod conştient să pronunţe corect cuvintele a descoperit că proprietăţile curative ale rugăciunilor ei dispăruseră. Însă de îndată ce s-a întors la vechile ei rugi lipsite de eleganţă, dar din inimă, puterile ei de vindecare s-au întors.

O *kototama* nu este un abracadabra magic – nu are eficacitate decât atunci când este însoţită de o atitudine sinceră, de o compasiune adevărată şi de o adâncă înţelepciune.

Un alt aspect important din *kototama* este *kiai*, strigătul de luptă din Aikido. Pe plan fizic, *kiai* este un strigăt în crescendo, emis de la nivelul ombilicului, reflectând armonizarea corpului şi a spiritului; la nivel spiritual, *kiai* este forţa motivaţională care dă determinare şi concentrare. *Kiai*-ul extern al lui Morihei era formidabil, ceea ce nu trebuie să surprindă – strigătele lui puteau fi auzite de la o milă depărtare – în vreme ce *kiai*-ul intern îi dădea posibilitatea să dezarmeze un atac înainte să înceapă. Chiar şi pe patul de moarte, *kiai*-ul lui Morihei era incredibil de puternic. Deşi Morihei era atât de slăbit de boala care i-a adus moartea încât trebuia să fie ajutat să urce scările, de îndată ce intra în camera altarului, în prezenţa divinului, statura i se îndrepta şi îşi întindea mâinile, aruncându-şi discipolii care îl ajutaseră.

Scanned with OKEN Scanner

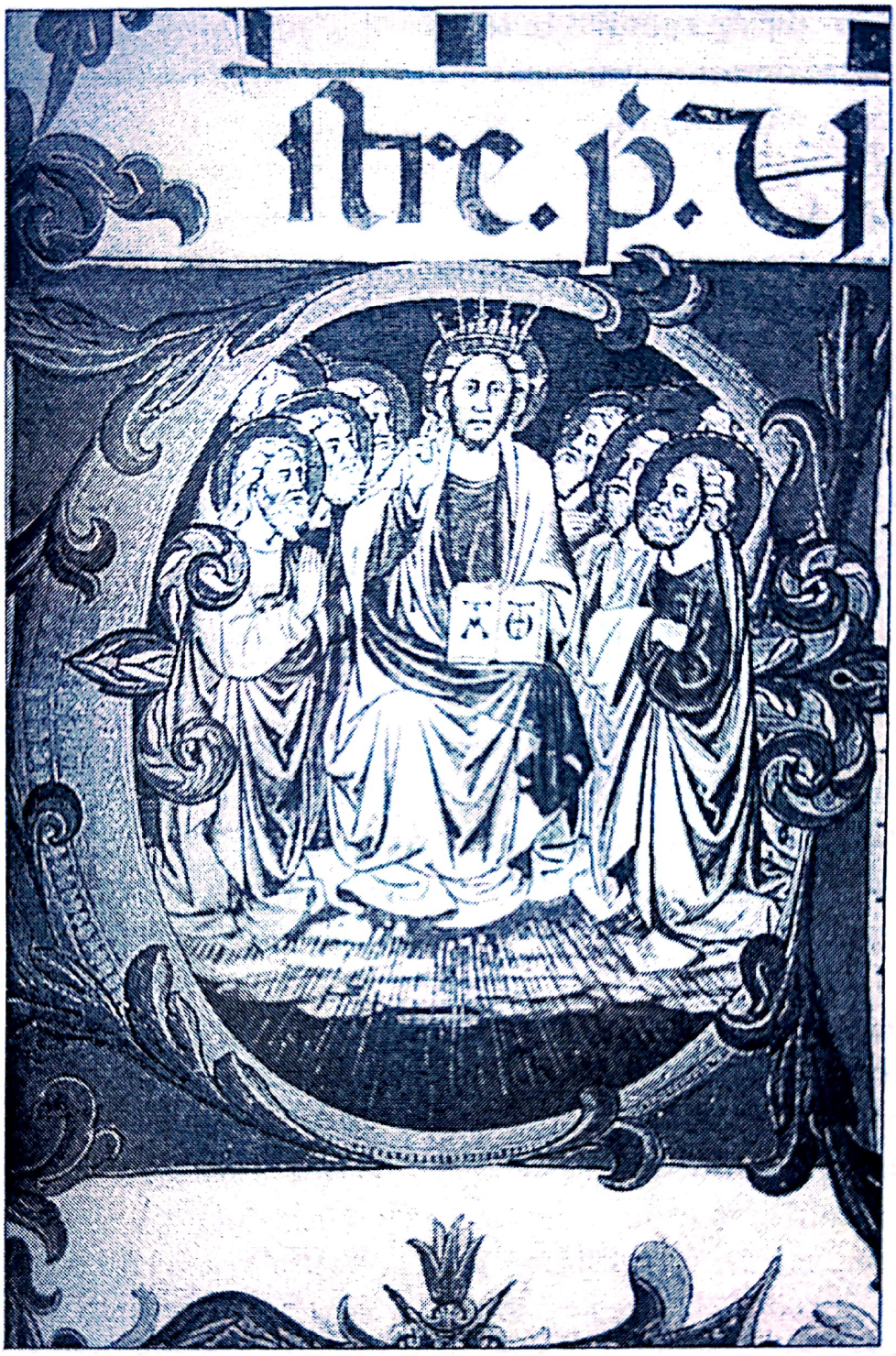
Kiai-ul este esenţial în toate artele marţiale. Se spune că maestrul de ceremonia ceaiului, Rikyu, era plin de *kiai* când executa o ceremonie, şi chiar şi cei mai destoinici samurai simţeau că Rikyu nu are nici o deschidere pentru a fi atacat. Cunoscătorii de sushi insistă că pot afla ce gust va avea peştele crud şi orezul după calitatea *kiai*-ului din „Bine aţi venit!“ strigat de bucătarul-şef atunci când clienţii îi intră în magazin. *Kiai* reprezintă, pe scurt, *kototama* energiei vieţii.

Integrarea *kototamei* la nivel tehnic se numeşte *yamabiko*, „ecoul muntelui“. Morihei îşi prezenta frecvent învăţătura sub forma poeziei *waka*, un alt tip de *kototama* (o paralelă se regăseşte în latinescul *cantare*, care înseamnă în acelaşi timp „cântec“ şi „incantaţie“). Referitor la *yamabiko*, Morihei cânta:

Leagă-te de
Cer şi de pământ;
Stai chiar în mijloc
Cu inima deschisă la
Curgerea ecoului muntelui.

Aşa cum ecoul muntelui îmbrăţişează orice sunet, în orice limbă ar fi el, oricum ar fi emis, tehnicile Aikido, executate la cel mai înalt nivel, dau puterea de a răspunde la orice provocare, indiferent de circumstanţe, îmbrăţişând-o şi întorcând-o înapoi.

Scanned with OKEN Scanner



Isus Christos ţinând *kototama* Alfa şi Omega din Cartea Vieţii. Alfa-Omega sunt echivalentul creştin al lui OM din sanscrită şi al lui A-UN din japoneză. În teoria japoneză a *kototamei*, Christos se pronunţă *Ki-ri-su-to*, „Cel care a rupt complet toate legăturile" cu lumea profană.

Scanned with OKEN Scanner

Silabe sanscrite sacre, vibrante, reprezentate în forma unui şarpe cosmic. Puterea dinamică a acestui tip de *kototama* susţine creaţia şi animează toate formele de viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

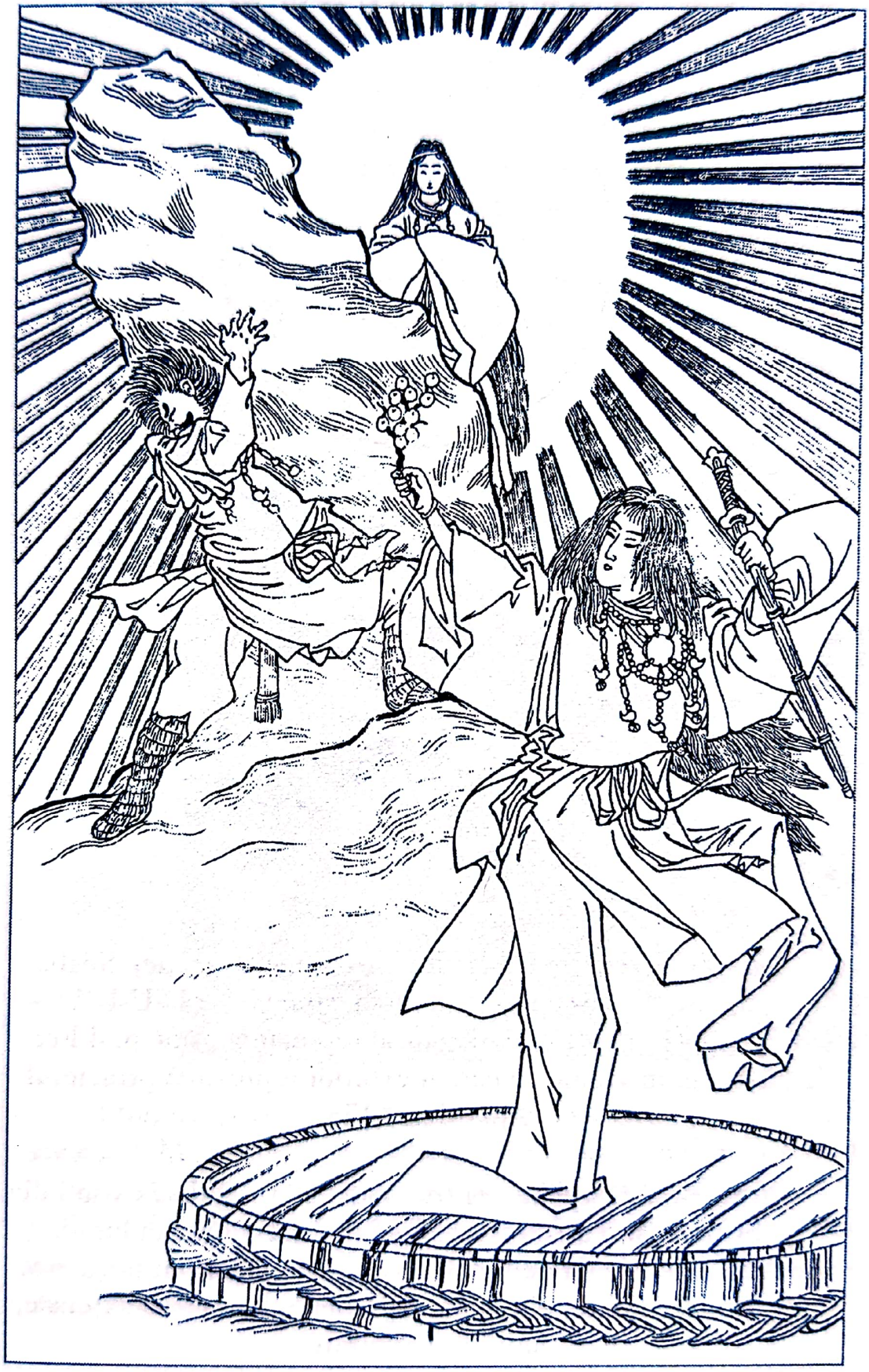
Dreapta: Amaterasu ieşind din peşteră şi scăldând din nou cosmosul în lumină. Morihei menţiona adesea simbolismul acestei importante poveşti a mitologiei Shinto (*Kojiki* 17). Insultată teribil de comportamentul impetuos şi bădăran al fratelui ei, Susano-o, Amaterasu, Zeiţa Soarelui, s-a închis într-o peşteră, scufundând cerurile într-un întuneric deplin.

Ceilalţi zei s-au adunat consternaţi, încercând să o ademenească pe Amaterasu înapoi în lume. Ame-no-Uzume, care era tot atât de voluptuoasă pe cât era de puternică şi de dârză, a început să danseze şi să cânte pe o tobă uriaşă. Când a început să-şi dea jos hainele (secvenţă neprezentată în această pictură sobră), zeii adunaţi au izbucnit într-un râs vesel.

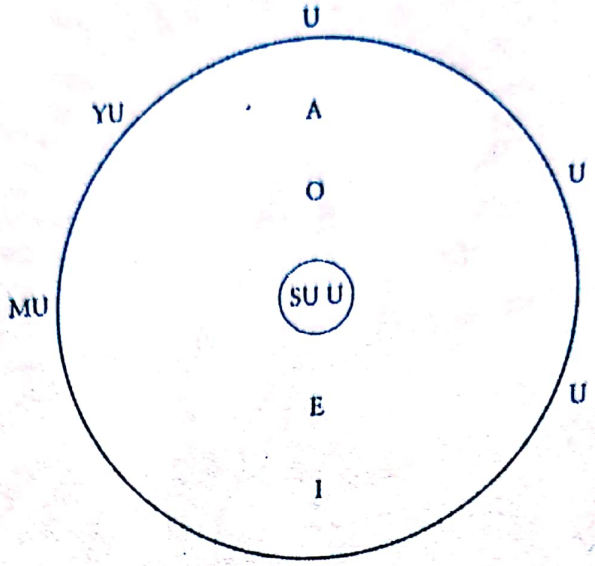
Amaterasu, care ignorase până în acel moment toate rugăminţile de a se întoarce, a exclamat „Nu am mai auzit până acum sunete atât de minunate ca acestea". Când Amaterasu a scos capul din peştera ei să tragă cu ochiul, Ame-no-Uzume a minţit-o, spunându-i că motivul veseliei era descoperirea unei zeiţe mai strălucitoare decât Amaterasu. Ame-no-Uzume i-a ţinut cu şiretenie în faţă o oglindă, iar când Zeiţa Soarelui, surprinsă, a ieşit şi mai mult din peşteră, Ame-no-Tajikara-o a tras uriaşa uşă de piatră care acoperea deschiderea peşterii, a prins-o pe Amaterasu şi a tras-o afară. Lumea s-a luminat, zeii s-au bucurat peste măsură iar Amaterasu a acceptat să rămână afară.

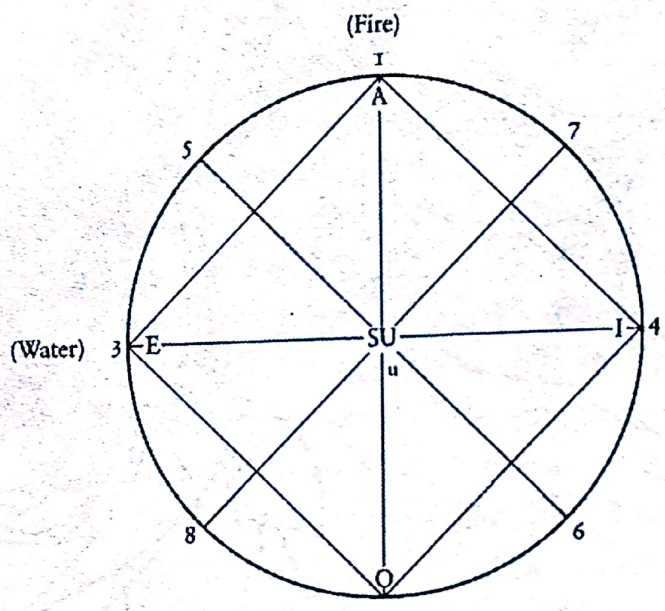
Învăţaţii Shinto accentuează mult pe faptul că râsul a fost cel care a scos-o pe Amaterasu din ascunzătoare – „râsul, şi nu incantaţiile negre, este cel mai puternic *kototama*", un sentiment pe care Morihei îl împărtăşea cu siguranţă. Morihei se considera o încarnare a lui Ame-no-Tajikara-o, un Hercule Shinto şi patronul luptătorilor de sumo şi al celorlalţi oameni puternici. Morihei a caracterizat de multe ori înfiinţarea Aikido-ului ca pe o „a doua deschidere a uşii de piatră". Înainte de antrenament, Morihei executa frecvent un dans *kagura* cu un *jo* sau un evantai, ca o imitare a celor înfăptuite de Ame-no-Uzume pentru a scăpa lumea de întuneric.

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner



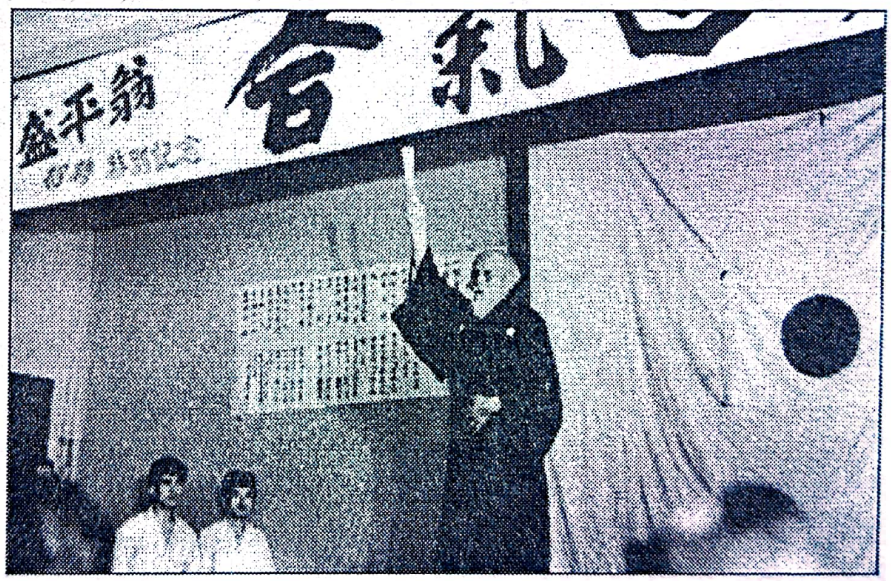


Sus: Reprezentare schematică a *kototamei* creației. Silaba-sămânță SU U izbucnește simultan, spiralat, în U-U-U-YU-MU si A-O-U-E-I. Punctul central reprezintă principiul Foc-Tată-Yang, în vreme ce cercul exterior reprezintă principiul Apă-Mamă-Yin.

Jos: O variantă a schemei *kototama*: A-O si E-I se extind din centru, creând astfel o tensiune care dă existență lumii. Această extensie dă de asemenea naștere celor opt forțe *aiki*: mișcare-imobilitate, eliberare-solidificare, retragere-extensie, unificare-divizare.

Scanned with OKEN Scanner

Figura zeului protector Fudo Myo-o, alcătuită din silabe-sămânță sanscrite. Aceasta este o reprezentare vizuală uimitoare a premisei de bază în credința *kototamei*: propria noastră ființă vibrează cu tonalitățile sacre, întreaga materie fiind adusă la viață prin intermediul sunetului.



Morihei rostind *kototama* O înainte de antrenament. În acest caz, Morihei își rotește evantaiul în sus și în jos, la stânga și la dreapta, pe măsură ce rostește *kototama* pe un ton prelung. Își pune mâna stângă la centru, punctul în care silaba cosmică SU este centrată în ființele umane. Morihei spunea că această practică „încinge sângele și creează lumină, căldură și energie".

Scanned with OKEN Scanner

Morihei în momentul emiterii unuia din incredibilele sale *kiai*-uri. Strigătele sale puternice îi destabilizau complet pe adversari (și ocazional stingeau luminile din *dojo*). Uneori *kiai*-ul lui Morihei suna asemenea urletului unui spirit, alteori asemenea mugetului unui uragan. Morihei prezintă de asemenea aici principiul *yamabiko*, replica rapidă și promptă la un atac, asemenea ecoului muntelui.

Scanned with OKEN Scanner

KAMI
Alchimia divină a focului și a apei

Morihei spunea că Aikido este o funcție a *KAMI*, alchimia divină a focului (*ka*) și a apei (*mi*). Combinația acestor două caractere poate fi citită și *himitsu* „deținerea cheii tuturor secretelor". Focul și apa sunt elementele primare ale alchimiei, atât în orient cât și în occident, și sunt asociate cu polaritățile cer și pământ, soare și lună, *yang* și *yin*, *logos* și *eros*, ascuns și manifest, pozitiv și negativ, inimă și pântec, bărbat și femeie. În Cabala, unirea focului[△] și a apei [▽] este reprezentată ca Sigiliul lui Solomon[✡]. În creștinism se spune că omenirea renaște spiritual prin apă și foc: „Eu vă botez cu apă; dar vine Acela care este mai puternic decât mine[...]. El vă va boteza cu Duhul Sfânt și cu foc" (Luca 3:16).

Asemenea evreilor și creștinilor, Morihei credea că fiecare ființă umană este fiul lui Dumnezeu: „Dacă ai în tine scânteia vieții, ai esență divină". Fiecare om este *wake-mitama*, o parte a marelui întreg, o noțiune similară

Scanned with OKEN Scanner

conceptului hindus de *jiva* (suflet personal) si *atman* (suflet universal). *Hatha* derivă din *ha* (soare) și *tha* (lună), așa că *hatha yoga* este un sistem care leagă focul și apa, același scop având-l și Aikido.

Asemenea taoiștilor și shintoistilor, Morihei credea că sufletul uman (*tama*) are două părți. Elementul *kon* este „sufletul superior", spiritul ceresc care durează o eternitate; elementul *haku* este „sufletul inferior", spiritul pământesc, ce se pierde odată cu corpul. Elementul *kon* reprezintă natura noastră înaltă, asemănătoare divinului; elementul *haku* este sursa pasiunilor noastre primare și a instinctelor animalice.

Morihei credea că *budo* fusese până în acel moment condus de elementul *haku*. Aikido, pe de altă parte, se inspiră din elementul *kon*, fiind unul din mesagerii noii civilizații umane. Morihei a înțeles că modul de dezarmare a unui atacator constă în controlul elementului *haku* al adversarului cu propriul *kon*: „Învinge-ți adversarii cu spiritul, făcându-i să realizeze nebunia propriilor acțiuni".

Urmând credința clasică shinto, Morihei a arătat că fiecare *tama* individual are patru aspecte diferite: (1) *kushi-mitama* este aspectul sensibil al sufletului, sursa inteligenței și a înțelepciunii; (2) *ara-mitama* este aspectul dur al sufletului, sursa curajului și a norocului, când este canalizat în mod corect, dar cu un potențial de sălbăticie și periculozitate, în caz că este ignorat; (3) *nigi-mitama* este aspectul bun al sufletului, sursa empatiei și a păcii; (4) *sachi-mitama* este aspectul vesel al sufletului, sursa bucuriei și a veștilor bune. Antrenamentul de Aikido ajută la dezvoltarea și rafinarea fiecăruia dintre aceste aspecte.

Morihei vorbea des despre geneza *kami* în termeni de „giuvaiere roșii și albe" (*akatama-shiratama*). Din punct de vedere psihologic, giuvaierele sunt ovarele roșii ale femeii și sperma albă a bărbatului. În Tantra, acestea sunt descrise

Scanned with OKEN Scanner

ca *sveta bindu*, esența albă, și *rakta bindu*, esența roșie. Unirea giuvaierelor roșii și albe creează viata, bijuteriile roșii evoluând în organele interne, carnea și pielea, în vreme ce bijuteriile albe formează oasele si măduva. Sângele trebuie să mențină echilibrul de celule albe și roșii pentru a păstra sănătatea. Este interesant de observat că în învățăturile tibetane *bardo*, în momentul morții *bindu*, albă și roșie, apare distinct (cea albă apărând în zona frunții iar cea roșie în *tanden*), iar cei ce meditează profund pot chiar să le perceapă întâlnirea în *chakra* inimii.

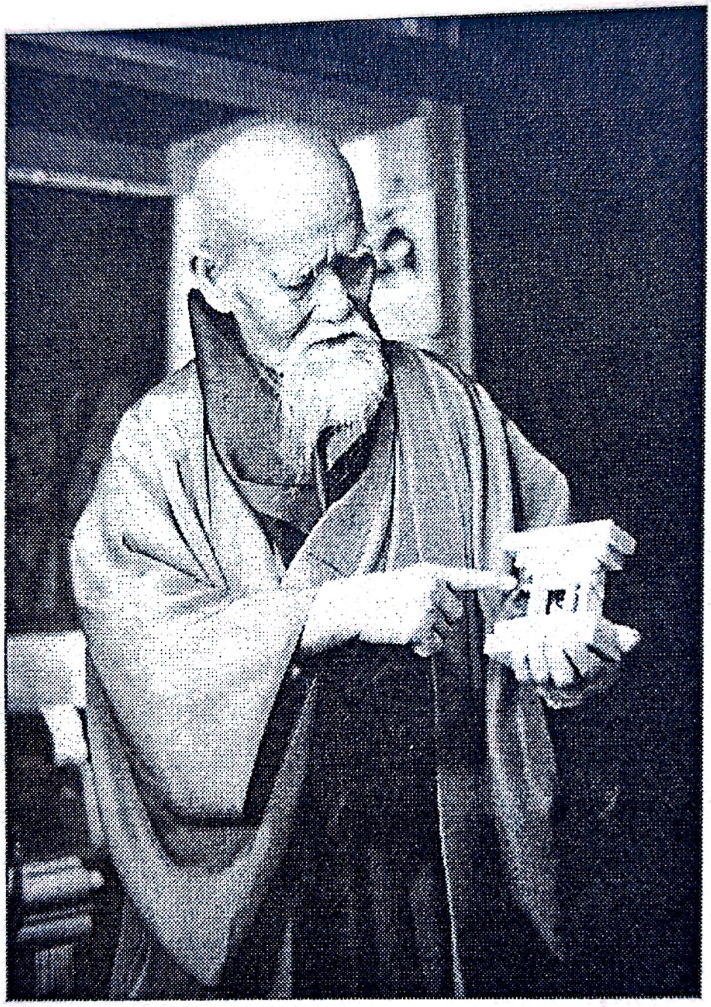
Întâlnirea bijuteriilor roșii și albe creează o a treia *tama*, bijuteria clară a conștiinței pure (*masumi-tama*). În tradiția alchimiei, această stare este simbolizată de trandafirul roșu și alb, „floarea de aur" a adevărului. Amestecul optim de bijuterii albe și roșii dă mai departe naștere unei stări de grație spontane și naturale, o gemă cu adevărat prețioasă.

Prin *kami* se înțelege de asemenea „zei sau zeițe". Religia shinto are o definiție foarte largă a divinului și orice inspiră prosternare, mister, venerație, este *kami*. Morihei credea cu tărie în existența miriadelor de *kami* aflați pretutindeni, afirmând că îi apar cu claritate. În timpul rugăciunilor de dimineață, Morihei începea prin a-și prezenta omagiile soarelui, coborând apoi pe scara creației, exprimându-și gratitudinea față de toți *kami* animalelor, plantelor și lumii minerale. Această viziune nu este foarte departe de argumentul lui William Blake: „dacă ușile percepției ar fi curățite, totul ar apărea omului așa cum este în realitate, infinit".

Aikido reprezintă o punte între cele trei planuri: manifest, subtil și divin. Planul manifest este ceea ce putem vedea, ține, gusta, mirosi, și auzi; planul subtil conține timpul, spațiul și energia; iar planul divin stă la baza existenței, a actului sfânt al creației. În antrenamentul de Aikido, trebuie să începem de la manifest, să învățăm structura corectă a

Scanned with OKEN Scanner

tehnicilor. După câştigarea unui anumit grad de experienţă cu formele manifeste, începem să simţim factorii ascunşi ai puterilor *ki* şi *kokyu*. Ultimul prag este pătrunderea şi mai adâncă în primele două planuri şi descoperirea faptului că tehnicile sunt de fapt ritualuri, „semne exterioare ale unei stări interioare de graţie".

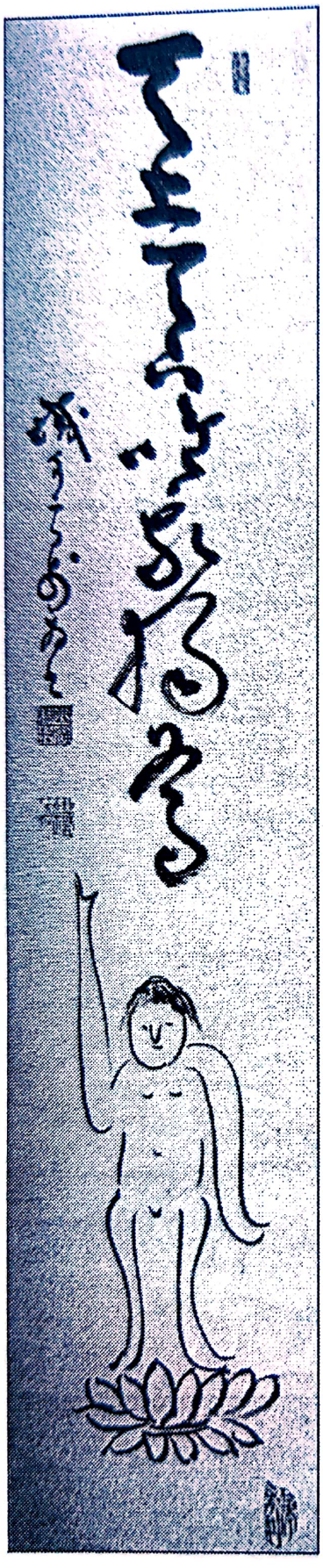


Lui Morihei îi plăcea să vorbească despre *kami*, mari sau mici. Simţea divinul pretutindeni în jurul său şi simţea de asemenea goliciunea ritualului sec. Într-una din călătoriile sale, a vizitat un altar nou şi bogat. Morihei i-a spus însoţitorului să pregătească o donaţie, dar după ce s-a înclinat la altar şi s-a rugat preţ de câteva minute i-a spus discipolului: „Păstrează banii. Aici nu e nimeni acasă". (Altarul fusese de fapt ridicat pentru a atrage turiştii, şi nu adevăraţii credincioşi).

Scanned with OKEN Scanner

Căsătoria focului și a apei, o temă comună a alchimiei, atât în orient cât și în occident. Întreaga existență își are originea în unirea armonioasă a focului și a apei, bărbat și femeie, fiind susținută de această unire.

Scanned with OKEN Scanner

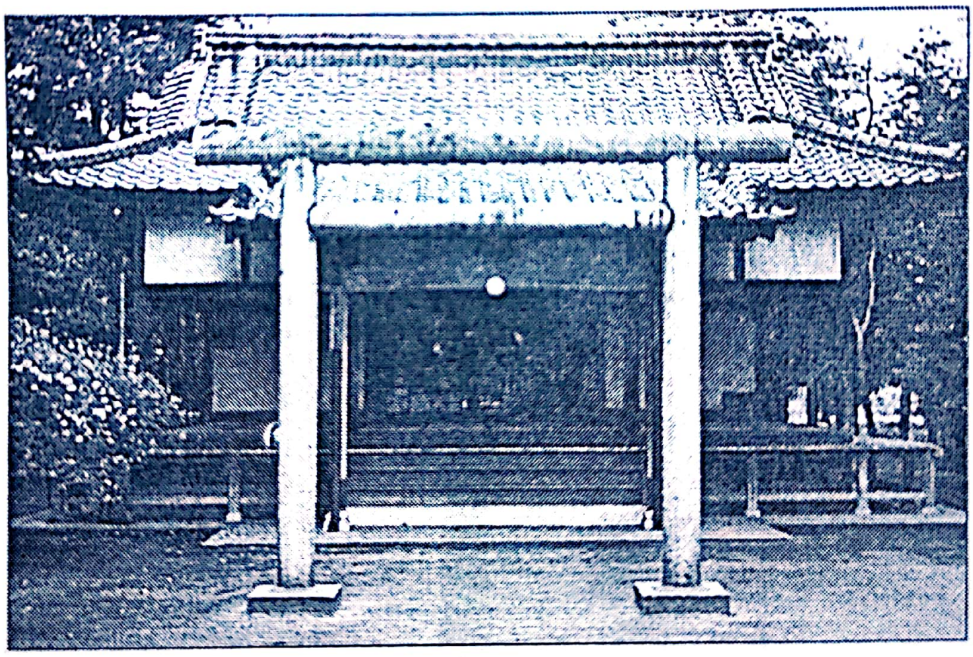


Postura lui Buddha în Aikido
se traduce ca *tenchi-nage*

În unele locuri, *kami* este numit „buddha-natură". La naştere, Gautama Buddha s-a declarat „Unicul Onorat în Cer şi pe Pământ". Exclamaţia este o *kototama* pronunţată de fiecare fiinţă umană atunci când se naşte, iar iluminarea budistă este realizarea adevărului valorii cosmice a fiecăruia.

Scanned with OKEN Scanner

Morihei transfigurat în *kami* Shinto. Sabia reprezintă curaj și determinare; oglinda simbolizează înțelepciune și onestitate, iar bijuteria ombilicului întruchipează bunătate și compasiune. Fiecare ființă umană are potențialul de a descoperi adevărata și unica divinitate, și Morihei a intenționat ca Aikido să servească tocmai acestui scop.



Altarul Aiki pe care Morihei l-a construit la Iwama. Divinul se află peste tot, dar este bine să avem ceva tangibil care să ne amintească de adevăratul nostru scop în viață. Morihei a dedicat Templul Aiki celor 43 de zeități favorite ale sale – același număr cu cel de triunghiuri din *Sri Yantra*, cea mai puternică imagine din tantra hindusă. Fiecare *dojo* ar trebui să fie un altar, „un loc unde pământul este transformat în aur".

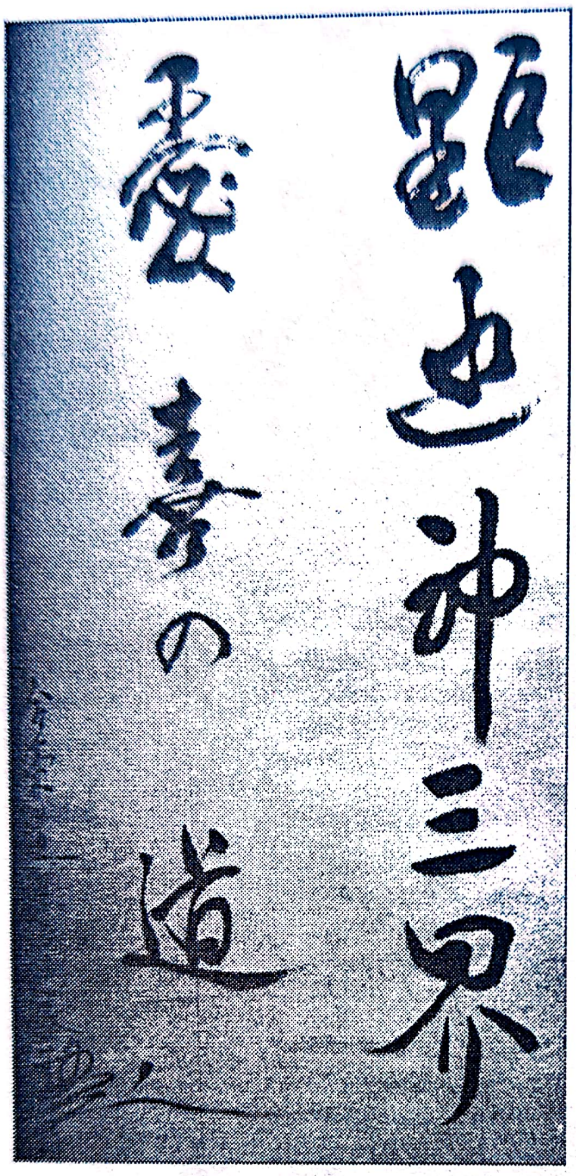
Scanned with OKEN Scanner

Bushin (*Take-no-kami*), caligramă realizată de Morihei. *Bujutsu* este cel mai de jos nivel de luptă, cel tehnic; *budo* este nivelul intermediar de rafinament; *bushin* este cel mai înalt nivel de comuniune spirituală.

Scanned with OKEN Scanner

Morihei executând una din tehnicile sale divine, „minunata acţiune a apei şi a focului". *Sus:* Morihei stă calm şi nemişcat, în ciuda atacului de către opt adversari (ştim că este un atac real, deoarece un tânăr pe nume Rinjiro Shirata, al doilea din dreapta, face parte din grup; eu am trăit experienţa intimidantă de a fi atacat de sensei Shirata cu o sabie, şi ştiu cât de puternic şi de rapid putea să atace). *Jos:* Într-o clipă, Morihei reuşeşte cumva să iasă din cercul atacatorilor – aceasta este o adevărată tehnică ninja, nefiind realizată printr-o mişcare secretă, ci prin puterea experienţei iluminate.

Scanned with OKEN Scanner



Stânga: expresia „Cele trei planuri, manifest, subtil și divin: Cărarea iubitoare și veselă a Aiki", pictată de Morihei. Periplul liber prin cele trei planuri duce la bucurie naturală și afecțiune. În India există ordine de asceți Ramanandi, a căror practică yoga constă în lupte sacre. Între acești yoghini, un adevărat luptător este „cel care e întotdeauna fericit și se bucură de existență".

Dreapta: Aiki O-Kami, „marele spirit al Aiki", pictat de Rinjiro Shirata. Morihei s-a întors la Sursă, dar *tama* lui rămâne cu noi ca Aiki O-Kami.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

KI
Energia universală

ELEMENT CRUCIAL ÎN CULTURILE ASIATICE, *KI* (*CH'I* ÎN chineză) a devenit recent un concept familiar şi în occident. Totusi *ki* nu este uşor de definit în nici o limbă. *Ki* este agentul activ al creaţiei: „Miriade de lucruri poartă *yin* şi îmbrăţişează *yang*, iar prin *ki* ajung la armonie". Astfel, *ki* este sinonim cu însăşi forţa vieţii: „Dacă este *ki*, este viaţă. Dacă nu este *ki*, este moarte". Ca principiu animator, *ki* pune lumea în mişcare: susţine vântul şi ploaia, poate fi simţit ca răcoare sau căldură, curge în sânge şi formează chiar munţii şi apele curgătoare. În acest sens, *ki* este energia universală.

În astfel de termeni generali discuta Morihei despre principiile cosmice ale *ki*-ului, dar folosea de asemenea cuvântul pentru a descrie situaţii particulare. *Ki* reprezintă vitalitate şi sănătate, cum este exprimat în cuvântul japonez *genki* (*ki* original). Practica Aikido, îşi instruia Morihei elevii, este izvorul acestui *ki* original păstrând individul sănătos şi plin de viaţă. Trebuie de asemenea să învăţăm cum să concentrăm *ki*-ul: „Puterea stă acolo unde *ki*-ul este

concentrat și stabil; confuzia și răutatea domnesc unde *ki*-ul stă pe loc". Cum am amintit în capitolul întâi, *ki* indică de asemenea „dispoziția" față de lucruri. O atitudine *ki* pozitivă este esențială pentru sănătatea fizică și mentală. Un alt înțeles al conceptului de *ki* este acela de „sensibilitate", capacitatea de percepție a forțelor care nu pot fi văzute cu ochii – fenomene ca undele sonore și curentul electric, în planul fizic, și aurele, în planul spiritual.

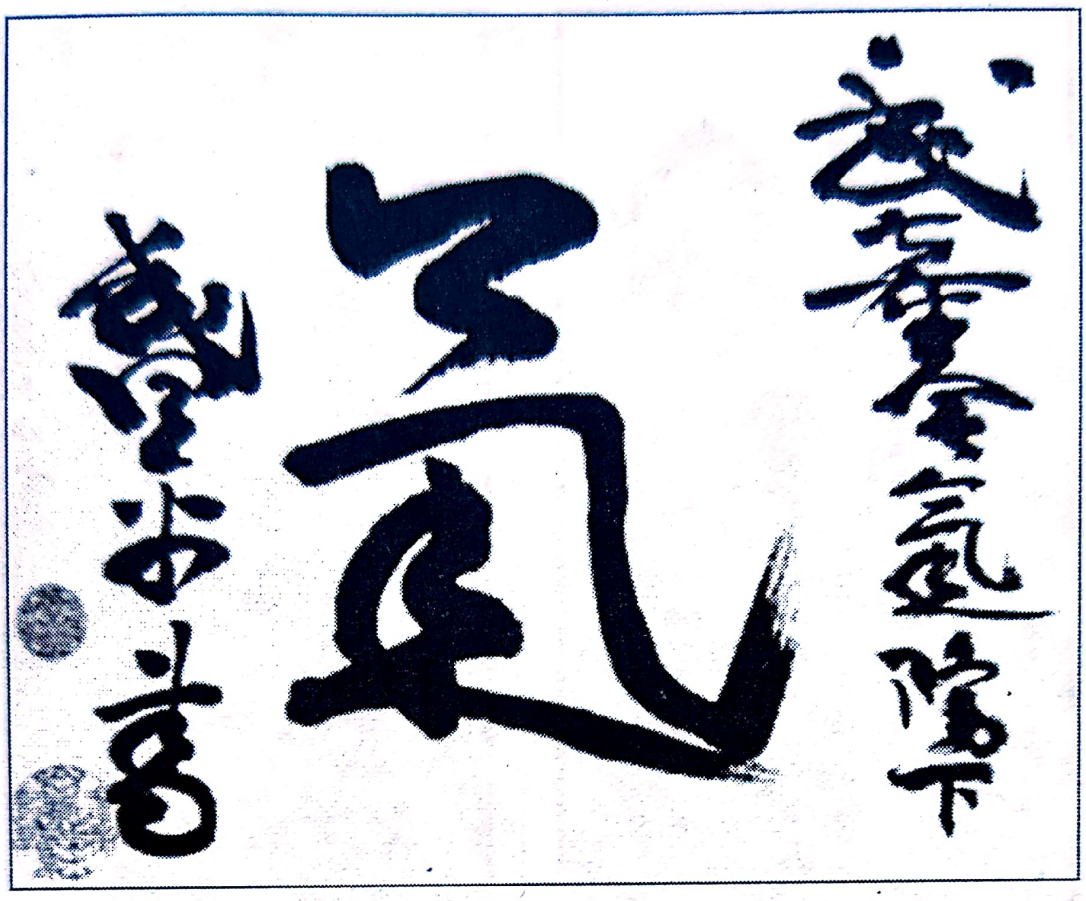
Ki este un concept major în toate artele marțiale din Asia. În China, cultivarea *ch'i*-ului stă la baza fiecărei școli și fiecărui stil; În *budo*-ul japonez, *aiki* („împletirea *ki*-ului") și *kiai* („proiectarea *ki*-ului") reprezentau întreaga esență, după cum putem vedea în această poveste din secolul al XIX-lea:

Un tânăr samurai pe nume Shirai a mers să-l înfrunte pe bătrânul maestru Terada. Alți spadasini jurau că din capătul sabiei de lemn a lui Terada zburau scântei, iar când l-a înfruntat pe Terada, Shirai a descoperit că acesta nu era un simplu zvon; el a fost scuturat de un curent de *ki* și a rămas înghețat pe loc. Shirai a devenit discipolul credincios al lui Terada și a ajuns în cele din urmă să stăpânească misterele *ki*-ului. Când era confruntat cu alți adversari, Shirai lua o poziție încărcată de *ki* și îi bloca cu un curent de *ki* ce pleca din vârful *bokken*-ului său. Era imbatabil.

În timpurile moderne, Morihei dădea astfel de dovezi de puteri miraculoase chiar și la bătrânețe, când părea fragil. Ajuns în *dojo*, Morihei se concentra, aduna energie și își proiecta *ki*-ul cu atâta putere, încât *uke* era văzut zburând.

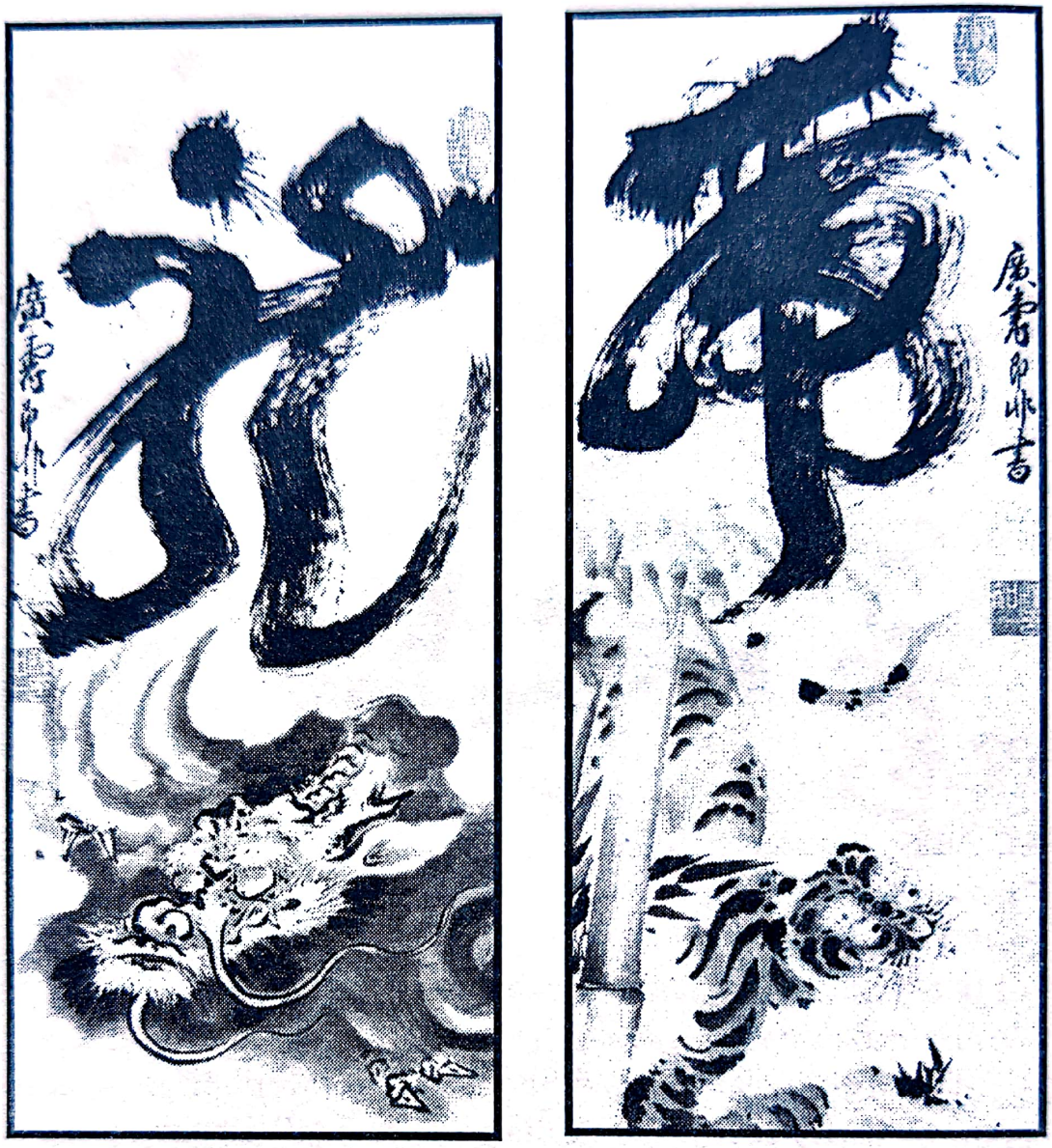
Deși este posibilă practicarea anumitor exerciții pentru a acumula *ki* și a-i proba existența, Morihei recomanda lăsarea puterii *ki* să se dezvolte natural, doar în contextul antrenamentului regulat de Aikido.

Scanned with OKEN Scanner



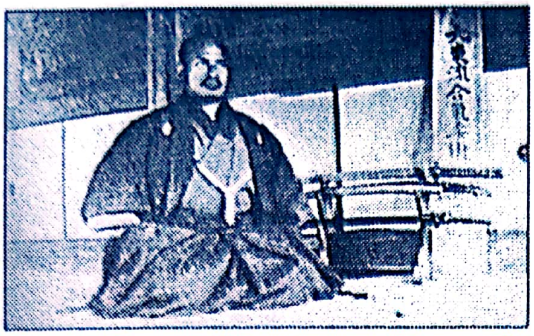
Ki, pictat de Morihei.
Pe partea dreaptă, Morihei a scris *Takemusu Aiki Koka,* iar pe partea stîngă este caligrafiat Morihei Sho („scris de Morihei") astfel că înţelesul caligramei este „*Takemusu Aiki* a coborât, şi energia sa poate fi simţită pretutindeni". Caligrama prezintă de asemenea o minunată frumuseţe vitală emanată de curentul de *ki* din mişcările pensulei. William Blake scria: „Energia este plăcere eternă" şi putem simţi în aceste cuvinte plăcerea lui Morihei dată de *aiki*. Orice mare operă de artă îşi datorează o mare parte din frumuseţe prezenţei *ki*-ului.

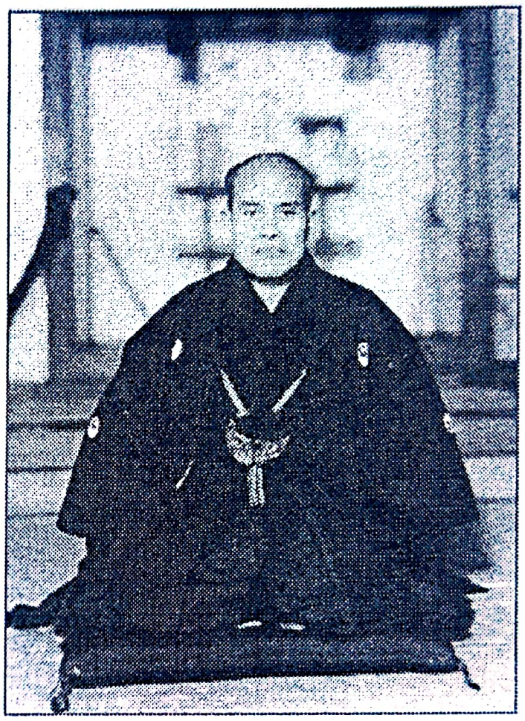
Scanned with OKEN Scanner



Pictură zen pe două pergamente de Obaku Sokuhi (1616 – 1671), prezentând puterea *ki*-ului în natură. Tigrul *yang* al pământului stă față în față cu dragonul *yin* al cerurilor, generând o energie imensă. În ciuda seriozității subiectului, picturile sunt însuflețite de o vioiciune subtilă.

Scanned with OKEN Scanner





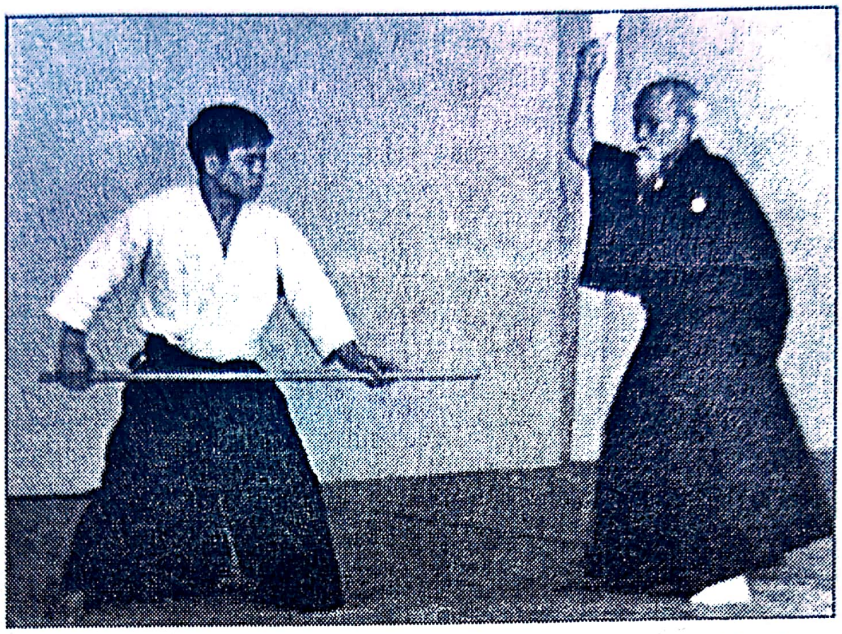
Ki nu e niciodată static şi urmează schimbările de dispoziţie. *Sus:* Prezentat în vremea când avea treizeci de ani, Morihei manifestă un *ki* agresiv, izbucnind din *ara-mitama*. *Dreapta:* În jurul vârstei de cincizeci de ani, aura lui Morihei proiectează un *ki* mai rafinat şi mai fin. *Jos:* În anii bătrâneţii, *ki*-ul lui Morihei este graţios şi luminos, radiind din *nigi-mitama*.

Scanned with OKEN Scanner

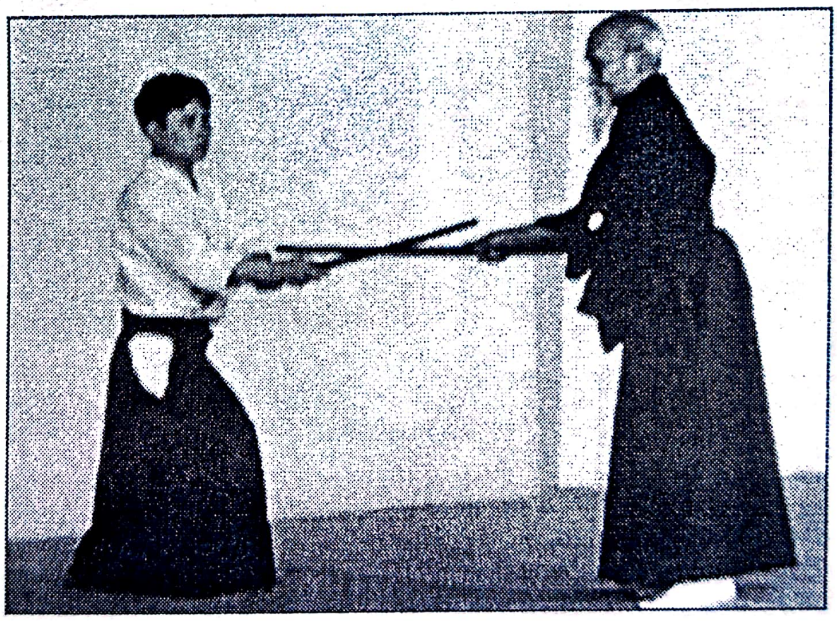
Ki pătrunde prin tot corpul lui Morihei şi se scurge prin vârfurile degetelor în timp ce execută *koshi-nage*.

Autorul, executând aceeaşi tehnică. Observaţi că şi corpul lui *uke* este încărcat cu *ki*, acest fapt permiţându-i să cadă fără să se teamă de accidentări. În acest fel, ambii parteneri îşi rafinează *ki*-ul în fiecare exerciţiu Aikido. În Aikido ne bazăm întotdeauna pe forţa vitală, şi nu pe forţa brută sau pe puterea nerafinată.

Scanned with OKEN Scanner



Folosindu-se de simţul *ki*-ului, Morihei putea să discearnă instantaneu direcţia atacului şi să îl neutralizeze armonios.



Morihei numea exerciţiile din Aikido, executate în pereche cu sabia, *ki-no-musubi*. Aceasta înseamnă că prima dată trebuie să te pui în contact cu sabia partenerului, aflată în mişcare, prin intermediul *ki*-ului, blocând-o apoi cu propriul *ki* pentru a opri atacul. Se spune că sunt necesari cel puţin zece ani de antrenament în astfel de exerciţii pentru a dezvolta o bună sincronizare a *ki*-ului.

Scanned with OKEN Scanner

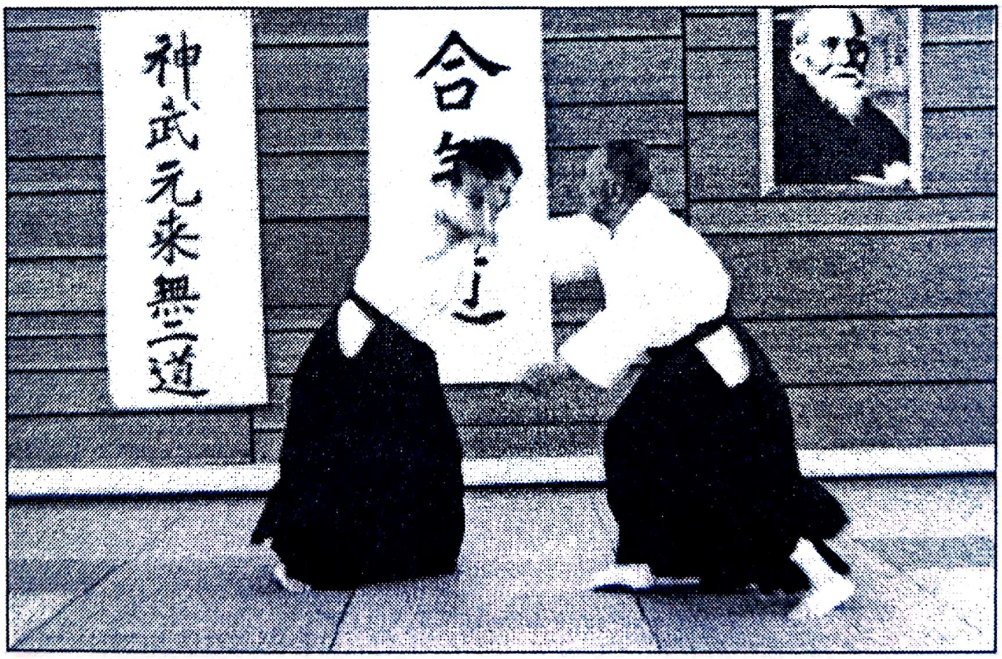
1

2

Ki-no-nagare, „fluxul de *ki*", stă la baza tehnicilor Aikido. Aici sensei Shirata, în vârstă de şaptezeci de ani, iese dintr-un atac al meu în manieră pur Aikido, neutralizând *ki*-ul forţei agresive (1,2,3), redirecţionând fluxul de *ki* (4,5,6) şi aducând apoi *ki*-ul înapoi spre pământ (7,8). (În poza cu numărul 8 am zburat pur şi simplu din cadru).

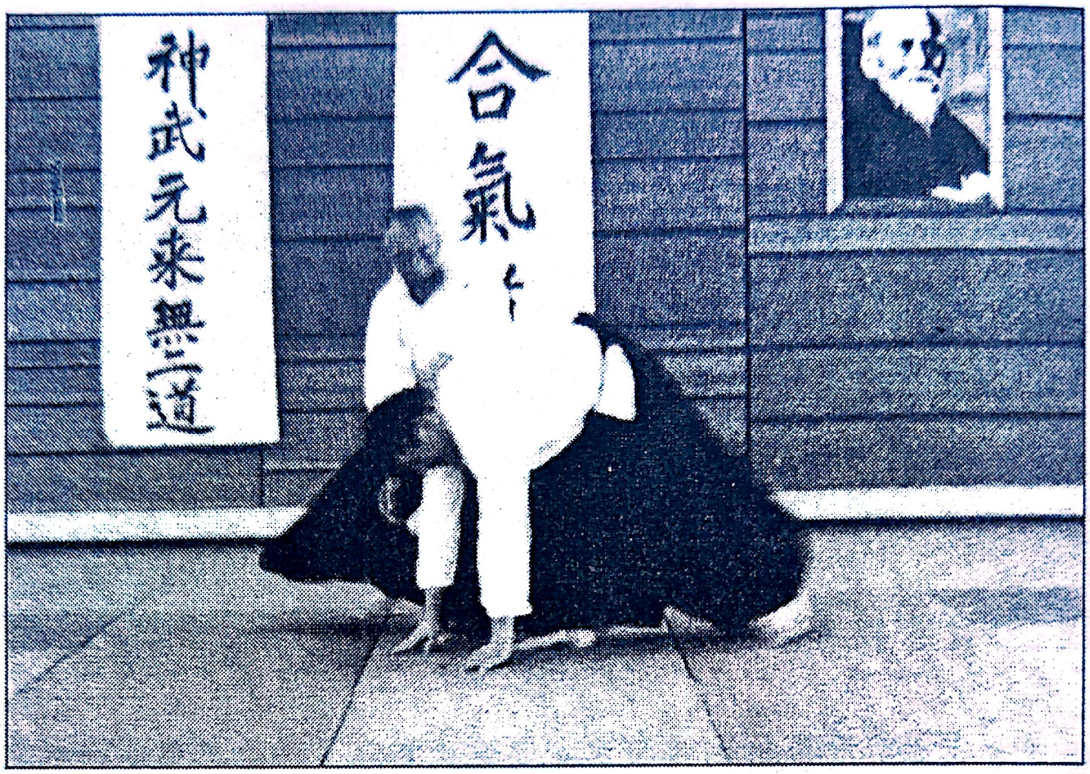
Scanned with OKEN Scanner

3

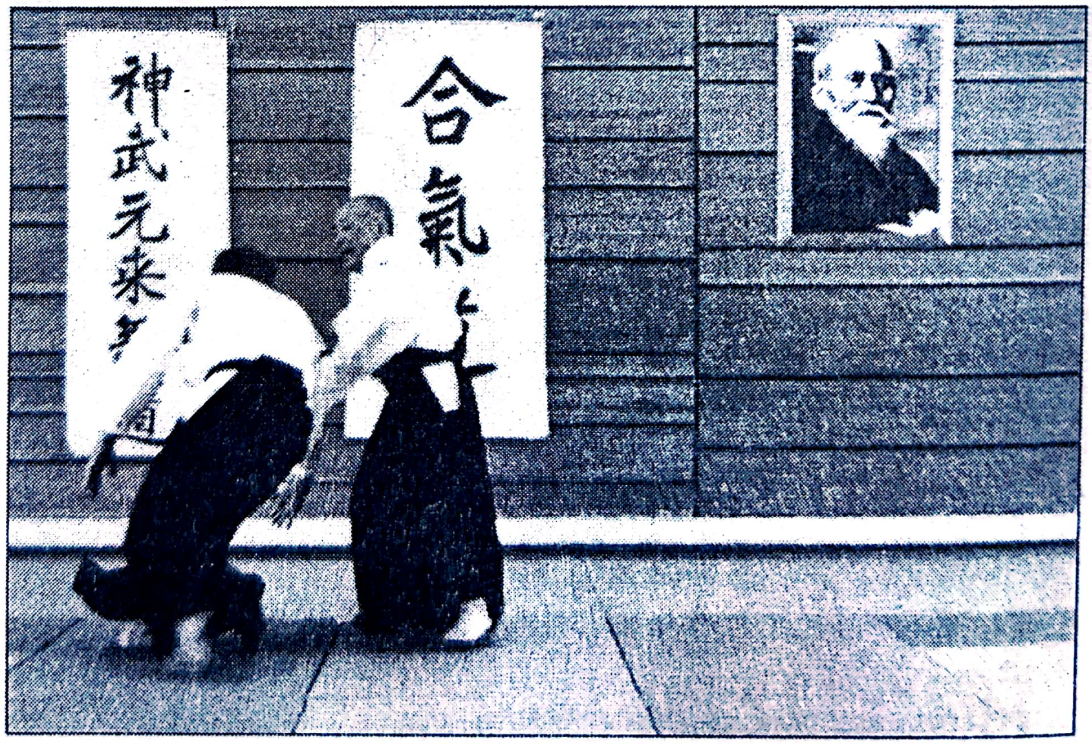


4

Scanned with OKEN Scanner



5



6

Scanned with OKEN Scanner

7

8

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

KOKYU
Respirația vieții

DEȘI *KOKYU* ESTE LEGAT ÎN MOD INEXTRICABIL DE *KI*, APARE totuși o subtilă distincție între cele două forțe. *Kokyu* este la fel de greu de definit ca și *ki*, așa că distincțiile nu pot fi prezentate clar. *Kokyu* este în primul rând „respirație", actul fizic al inspirației și expirației. Această respirație este actul de bază al existenței noastre – „La început a fost Cuvântul" poate fi expus și astfel: „la început a fost Respirația" – fără de care, neîndoielnic, am dispărea (există o teorie în Shinto care spune că ființele umane expiră la naștere și inspiră la moarte).

În India suflul este cunoscut ca *prana*. Actul inspirării creează silaba-sămânță HAM („Eu"), iar actul expirării creează silaba SA („aceasta"). Actul natural al respirației creează o *mantra* continuă: HAMSA, „Eu sunt Aceasta!" – viața divină însăși. Respirația este astfel o rugăciune naturală și spontană, o *mantra*, după textele tantrice, repetată de 21.600 de ori pe zi.

În cadrul ezoterismului japonez, expirația este cunoscută ca *haku*, masculin, iar inspirația ca *su*, feminin. Cu fiecare

ciclu al respirației noastre dăm naștere armoniei dintre bărbat și femeie, foc și apă, contribuind la formarea *ka-mi*.

Kokyu, ca și *ki*, este văzut ca o forță cosmică omniprezentă: „Respirația este firul ce leagă creația laolaltă". Întreg universul este respirație – fluxul marchează vârful momentului de inspirație cosmică, iar refluxul reprezintă împlinirea expirației cosmice. Izanagi și Izanami sunt de fapt în viață, strâns legați împreună; Izanagi încheie o respirație completă într-un ciclu de 18 ½ zile de iarna până vara, iar Izanami respiră în următoarea perioadă, din miezul verii până iarna, tot în cicluri de 18 ½ zile.

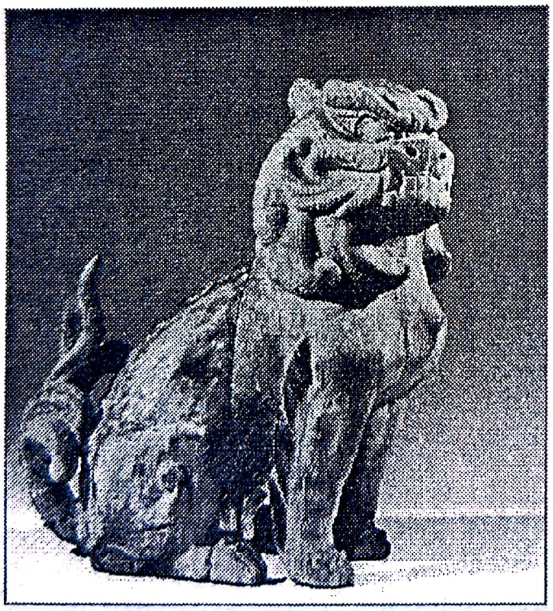
Morihei își încuraja fiecare elev să-și lege respirația individuală de respirația universului: „Gândiți-vă la fluxul și refluxul mareelor. Când valurile vin să lovească malul, se ridică și cad, creând un sunet. Respirația voastră trebuie să urmeze același drum, absorbind întregul univers în burtă odată cu fiecare inspirație. Să știți că avem cu toții acces la patru mari comori: energia soarelui și a lunii, respirația cerurilor, respirația pământului și mareele".

Din punct de vedere tehnic, *kokyu* înseamnă „putere concentrată" și „sincronizare". *Kokyu* este dinamul care îi susține pe marii maeștri – permițându-i unui muzician să mențină note la nesfârșit, unui actor de piese Noh să umble ore în șir pe scenă în costumație completă și unui maestru de arte marțiale să înfrunte un adversar după altul fără să obosească. Există un set special de exerciții în Aikido care folosesc la mărirea puterii respirației; aceste exerciții îl învață pe practicant cum să respire cu întregul corp pentru a genera astfel o vigoare explozivă (diferența care apare aici între *kiai* și *kokyu* nu e deloc ușor de explicat).

Kokyu înseamnă buna sincronizare între artist și mediul său de exprimare, între maestru și discipol, între *uke* si *nage*,

Scanned with OKEN Scanner

între sine și lume. Dacă *kokyu* a două persoane, a unui grup, nu este sincronizat, se pot prevedea probleme. Înțelesul originar al expresiei hawaiene de întâmpinare, „aloha", se bazează pe următoarea premisă. *Alo* înseamnă să experimentezi *ha*, „respirația" sau „forța vitală" a altuia. Astfel, doi oameni devin prieteni după ce schimbă și își împletesc *aloha*, adică *kokyu*. *Kokyu* mai poate fi înțeles și ca ritmul natural care există în toate activitățile; pentru a avea succes în orice întreprinzi, trebuie să te afli în armonie cu *kokyu* al momentului. Acesta este „cheia" în executarea mișcărilor potrivite în Aikido și în orice altă artă.



În Shinto, *kokyu* A-UN este reprezentat de doi câini păzitori de altar. Și puterile animalelor ne pot învăța lecții importante.

Scanned with OKEN Scanner

Morihei spunea că „Aikido este respiraţia A-UN“. Nio din dreapta pronunţă *kototama* A, un strigăt care goneşte toţi adversarii externi; Nio din stânga are gura închisă şi pronunţă *kototama* UN, un semn de determinare în lupta cu duşmanii interiori. A-UN este echivalent cu Alfa-Omega, adevărul atotcuprinzător al universului. Respiraţia A-UN este lină, naturală şi extinsă spre exterior. Ambii Nio asumă poziţii care apar des în Aikido – în aruncările *irimi* şi *kaiten* de exemplu.

Scanned with OKEN Scanner

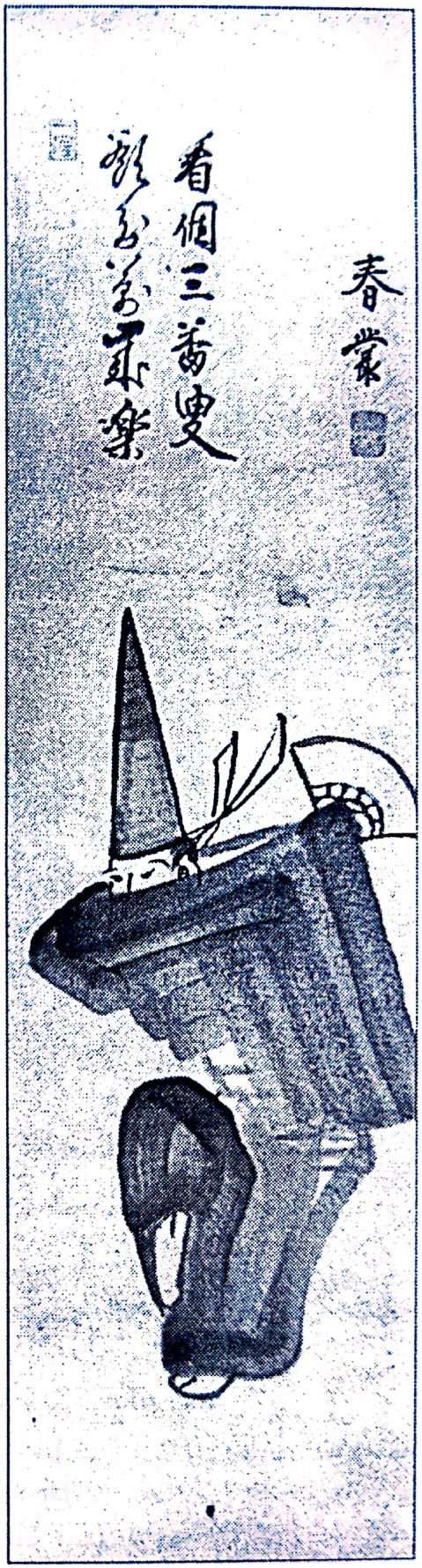
Morihei executând un exercițiu de Aikido afară, pentru întărirea puterii *kokyu*. Natura e o sursă inepuizabilă de *kokyu* și trebuie să învățăm cum să adunăm și să concentrăm această putere.

Scanned with OKEN Scanner

Sus: A şi UN (pronunţat HUM în sanscrită) scrise în alfabetul Siddham. A este silaba-sămânţă a Matricei Pântece, în vreme ce HUM este cea a Matricei Diamant. Pronunţate împreună, cele două sunete cuprind întreg universul.

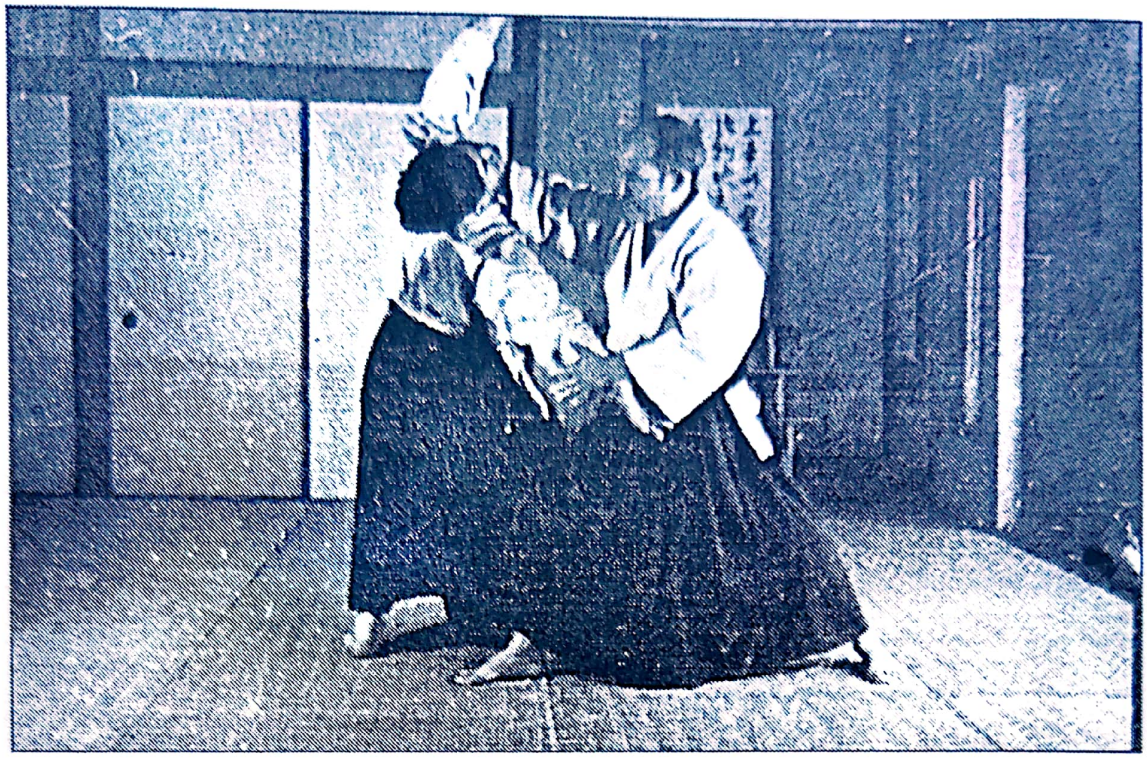
Jos: Ideograma chinezească pentru silaba-sămânţă A scrisă în stil cursiv de Tesshu Yamaoka (1836–1888). Caligrama reprezintă *kokyu* pur.

Scanned with OKEN Scanner



„Dansatorul Noh", pictură zen de Shunso (1750–1839). *Kokyu* bun este indispensabil pentru artele dinamice. În dramele Noh, de exemplu, actorul trebuie să fie în acord deplin cu muzicienii şi cu publicul pentru ca reprezentaţia să fie un succes. Zeami, părintele teatrului Noh, a spus odată elevilor săi: „Un actor Noh trebuie să fie în cea mai bună formă atunci când publicul se află la polul opus". Aşadar, numai o reprezentaţie extraordinară, încărcată de respiraţie puternică, poate ridica din apatie un public neatent şi lipsit de entuziasm. Întâmplător, mişcarea de dans a actorului din pictură este foarte asemănătoare cu mişcarea *ippon-ashi* din *aiki-ken* (mişcările de sabie).

Scanned with OKEN Scanner



Morihei demonstrând o aruncare *kokyu*. O asemenea tehnică se bazează pe o sincronizare perfectă, pe ceea ce marele spadasin Musashi descria drept „doborârea unui adversar într-un singur moment".

Scanned with OKEN Scanner

Kokyu: Nemişcare în mijlocul mişcării

Scanned with OKEN Scanner

CHINKON-KISHIN
Calmarea minții, reîntoarcerea la Sursă

Chinkon înseamnă „liniștire și calmare a minții". Aceasta este o abordare uzuală în practica religioasă de pretutindeni. Viața cotidiană este plină de distracții, și majoritatea oamenilor își pierd rapid energia fizică și psihică în probleme externe, mai mici sau mai mari. Oamenii au nevoie să se adune din când în când, printr-o formă oarecare de meditație.

Pentru propriul *chinkon*, Morihei se baza pe metode tradiționale Shinto:

1. *Tori-fune* (*kogi-fune undo*), „vâslind în barcă" (punctată de strigăte *kototama* ca ES-SA, ES-SA). Acesta continuă să fie o practică populară în multe *dojo*-uri Aikido. Combină un bun antrenament al echilibrului corpului cu aportul la concentrarea minții.

Scanned with OKEN Scanner

2. *Otakebi*, „strigătul dârz de victorie", într-o anumită măsură echivalent cu exclamația „Ura!". În mod normal, *otakebi* include strigătele *kototama* IKU-TAMA, TARU-TAMA și TAMA-TOMARU-TAMA, urmate de pronunțarea numelui unei zeități Shinto.
3. *Okorobi*, „rit de purificare", în care mâna dreaptă descrie „*mudra* sferă" iar mîna stângă taie în jos cu un *kiai* ascuțit pentru a alunga toți demonii din apropiere.
4. *Ibuki*, „respirația adâncă a corpului", și *furitama*, „vibrația spiritului". Exercițiul respirației adânci are o mulțime de forme (o formă poate fi văzută în ceremonia executată de marele campion în concursurile de sumo). În *furitama* palmele sunt lovite și strânse puternic una de alta în dreptul *tanden*-ului și apoi scuturate în sus și în jos pentru a calma spiritul și a face sufletul să vibreze.

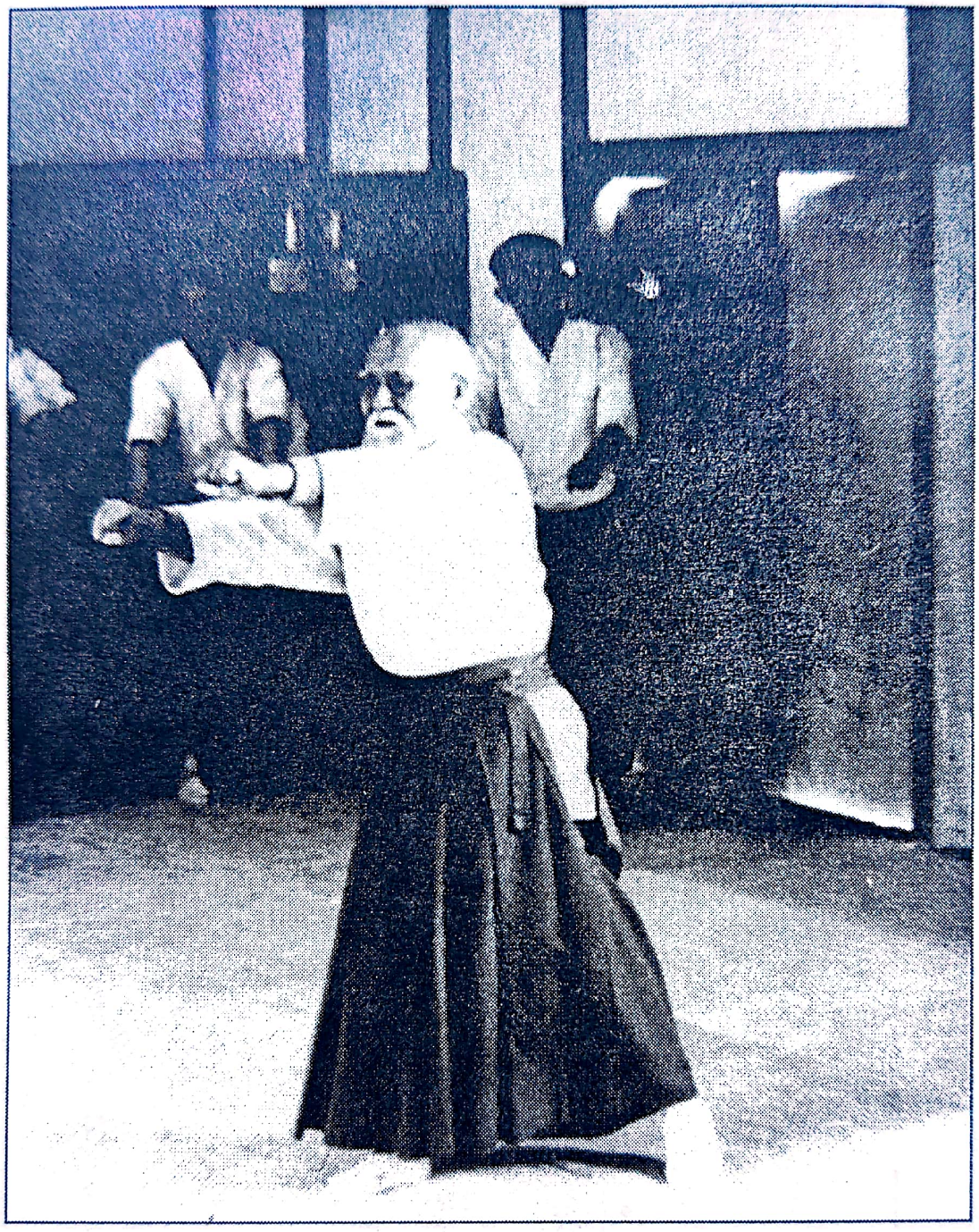
Chinkon ar trebui să conducă la *kishin* „reîntoarcerea la *kami*", o stare contemplativă adâncă în care persoana se leagă de divinitate. Morihei recomanda următoarea metodă:

„Stai liniștit în *seiza* sau în *zazen*. Închide ochii și așează-ți mâinile în *mudra* cosmică. Întâi contemplă planul manifest preț de douăzeci de minute – cum arată și cum e resimțită lumea. Pe măsură ce te liniștești, scufundă-te în planul subtil și întoarce-te la sursa lucrurilor, *kototama* SU. Rămâi acolo în centru cât mai mult posibil, poate în jur de patruzeci de minute".

Morihei executa aceste practici încă din copilărie, făcându-le parte din ființa lui, dar nu le-a impus niciodată elevilor săi, ba chiar i-a încurajat să dezvolte exerciții *chinkon-kishin* potrivite cu propriile lor nevoi[3]. Morihei accentua totuși că o formă oarecare de meditație este esențială pentru practica Aikido: „Dacă ai un *chinkon-kishin* bun, poți să înțelegi totul".

[3] *Eu folosesc sistemul descris în* Aikido: Calea armoniei, *pp. 29-36 (n.a.)*

Scanned with OKEN Scanner



Morihei executând exercițiul *tori-fune* (*kogi-fune*). Ritmul vâslirii *kototama* este: I (afară) KU (înăuntru) MU (afară) SU (înăuntru) BI (afară). Acest exercițiu tradițional *chinkon* este încă practicat la scară largă în Aikido.

Scanned with OKEN Scanner

Morihei în timpul unei inspirații *ibuki*. Postura lui fizică reflectă o stare mentală luminoasă și senină.

Scanned with OKEN Scanner

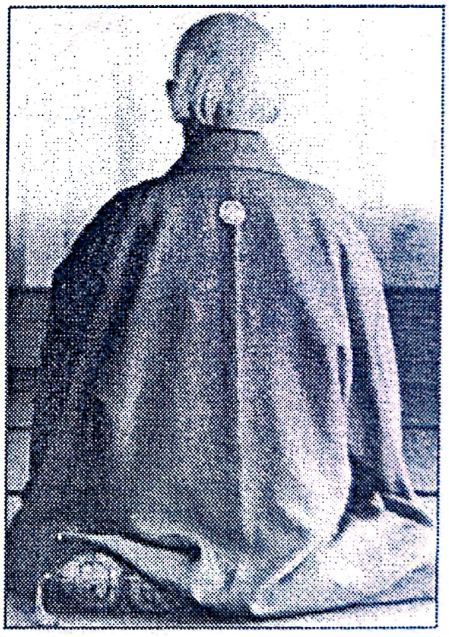
Morihei încheind exercițiul *furitama* într-o stare de *kishin*. Numai după calmarea spiritului și reîntoarcerea la sursă ar trebui să înceapă practicarea tehnicilor.

Scanned with OKEN Scanner

Shirata Sensei în *chinkon-kishin* cu mâinile formând *mudra* cosmică. În diferite ocazii este folositoare practica *chinkon-kishin* individual timp de până la o oră. Morihei preda: „Păstrați-vă întotdeauna mintea la fel de clară și de strălucitoare ca cerul, ca oceanul și ca cel mai înalt vârf de munte, golită de orice gând".

În *chinkon-kishin*, ochii se țin în mod normal închiși, dar după ce meditația s-a încheiat ochii ar trebui să fie deschiși asemenea celor lui Bodhidharma, Marele Patriarh Zen: „Cine este treaz, cu ochii larg deschiși, nu cunoaște frica!". Pictură zen de Shunso (1750 – 1839).

Scanned with OKEN Scanner



Fiecare trebuie să încerce să fie întotdeauna „calm și aproape de Sursă". Morihei arată aici forma corectă de *seiza*, care poate fi interpretat ca „postură corectă și liniștită". Bodhidharma este de asemenea reprezentat din aceste trei unghiuri: față, profil și cu fața spre Absolut.

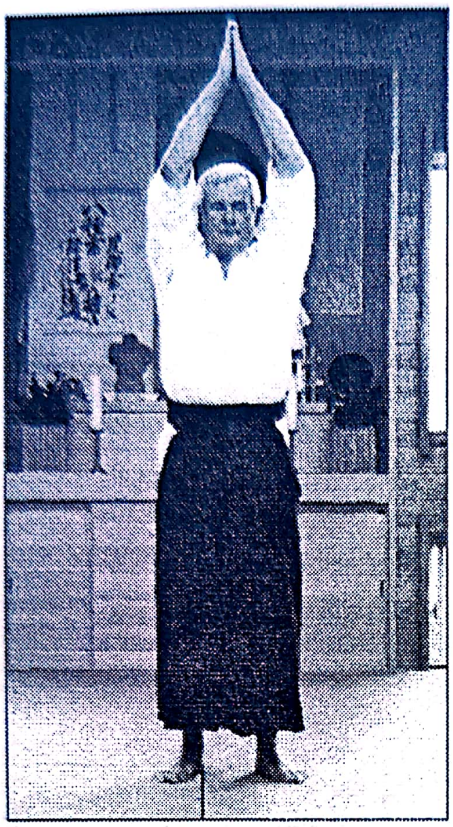
Scanned with OKEN Scanner

1

2

Ideal ar fi ca antrenamentul să înceapă şi să se termine cu *chinkon-kishin*. La sfârşitul antrenamentului, în *dojo*-ul meu, practicăm acest exerciţiu: inspiraţie profundă, ridicând mâinile în postura *ten-no-kokyu* („respiraţia cerului") (2,3); expiraţie lentă, aducând mâinile în postura *chi-no-kokyu* („respiraţia pământului") (4,5,6); se repetă de trei ori.

Scanned with OKEN Scanner



3

4

5

6

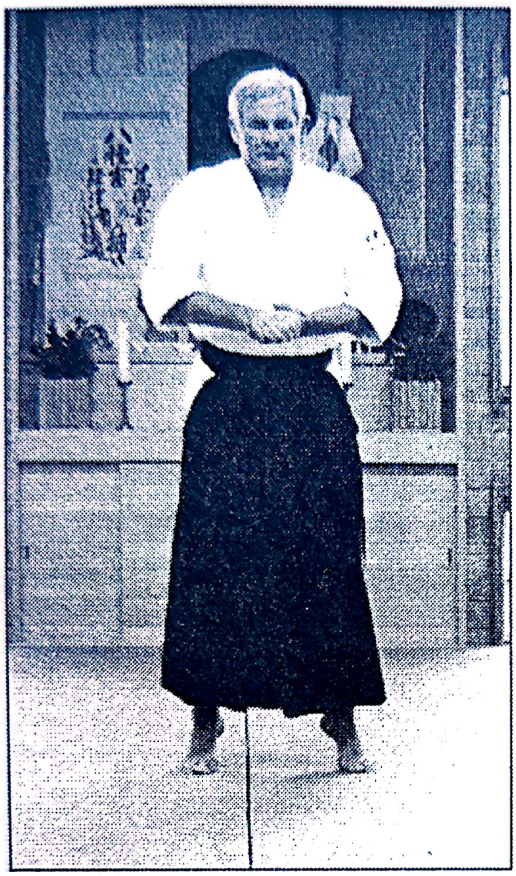
Scanned with OKEN Scanner

1

2

După executarea celor trei respirații cer-pământ, se execută exercițiul *furitama* de trei ori. Se lovesc mâinile una de alta (2), se inspiră până în creștet, ridicându-se în mod natural corpul pe vârfurile degetelor de la picioare (3), apoi se expiră puternic până în tălpi, scuturând mâinile în sus și în jos (4). Se încheie cu o perioadă în postura *kishin* (5).

Scanned with OKEN Scanner



3

4

5

Scanned with OKEN Scanner

MISOGI
Purificarea corpului și a minții

PURIFICAREA PRIN APĂ ESTE UN RIT UNIVERSAL ÎN RELIGIE. Hinduşii se spală de păcate în râurile sacre ale Indiei încă de la începuturile istoriei consemnate. Evreii practică scufundări rituale în apă. Musulmanii practică abluțiunea, iar creştinii şi budiştii folosesc apa în ceremonialul botezului, respectiv în ceremoniile de inițiere *abhiseka*. Amerindienii construiesc corturi de saună („Dacă inima nu e pură, Marele Spirit nu poate fi văzut" a spus bătrânul Elan Negru); hawaienii execută *hi'uwai* în apele Pacificului.

În Japonia, acest tip de purificare este cunoscut ca *misogi*. După ce este întinat de trecerea prin tărâmul morților, Izanagi merge să se purifice în apele repezi ale râului Tachibana-no-Odo (*Kojiki*, I:II). Diverse zeități au luat ființă în urma acestui *misogi* al lui Izanagi, cele mai importante fiind Amaterasu și Susano-o; astfel, purificarea cu apă – în ocean, sub o cascadă sau cu găleți cu apă rece ca gheața – era o practică religioasă majoră în Japonia.

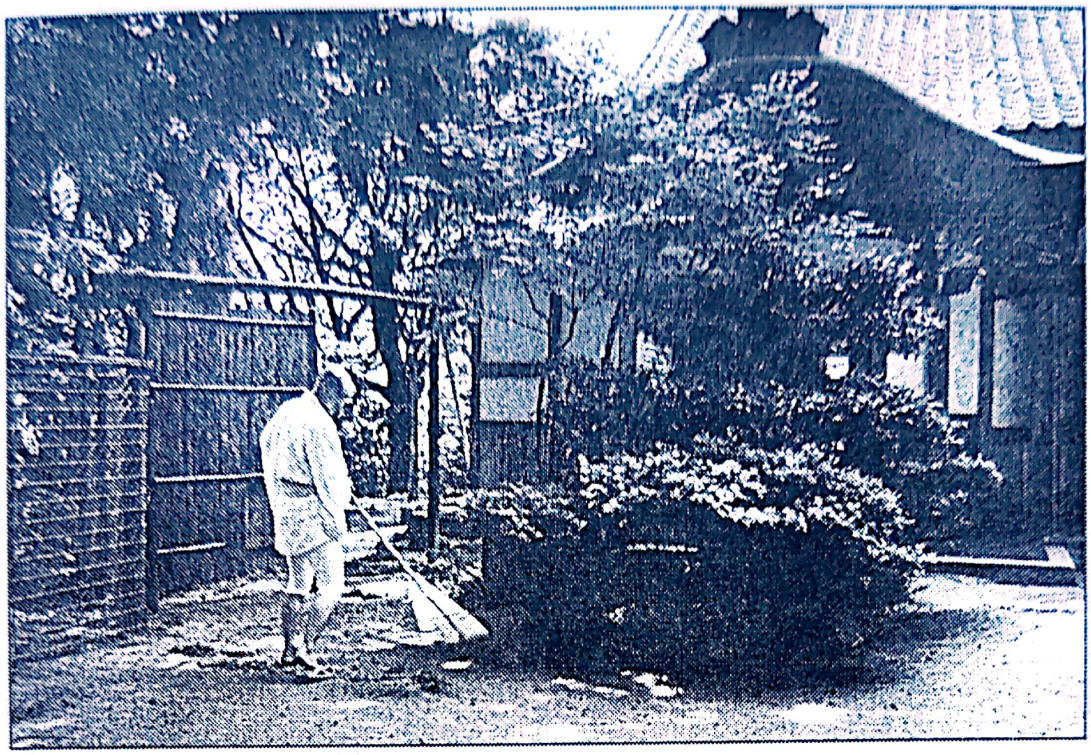
Scanned with OKEN Scanner

Curățarea corpului de mizerie era însă doar un tip de *misogi*. Mai exista și *misogi* de post și de dietă, pentru a curăța corpul de toxine. Exista *misogi* pentru suflet, separarea de toate gândurile rele, vorbe urâte și fapte rele. Exista un *misogi* pentru spațiul înconjurător – păstrarea lucrurilor din jur curate și ordonate. Când toate aceste lucruri erau realizate, *misogi* devenea un ritual de schimbare în bine, de reînnoire.

Morihei practica toate aceste tipuri de *misogi*, dar a ajuns la concluzia că de fapt Aikido este în sine o formă completă de *misogi*: „Esența în Aikido este să te cureți de răutate, să intri în armonie cu mediul înconjurător și să-ți cureți calea de obstacole și bariere".

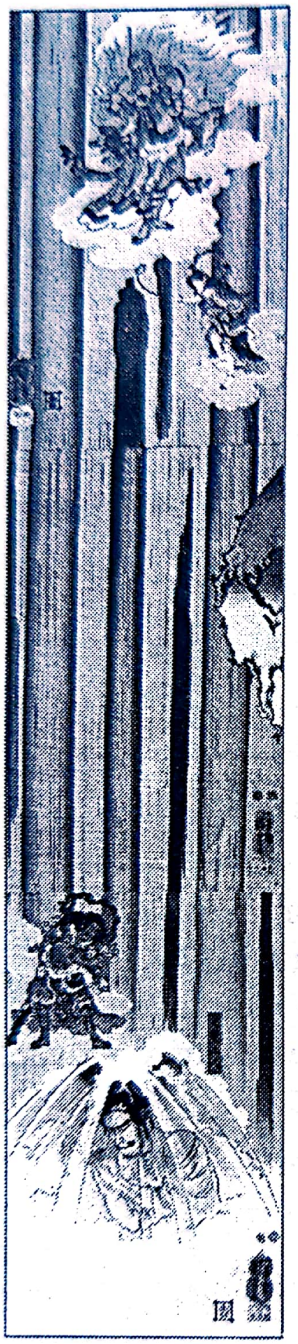
Morihei cita des o strofă pe care o învățase pe când studia Hozoin, arta suliței: „Calea constă în primul rând în a-ți pune inima în acord; după aceea, poți înfrunta orice dușman cu certitudinea victoriei". Într-adevăr, pentru Morihei, *misogi* și Aikido au devenit sinonime, „o curățire a corpului și a sufletului, o stare luminoasă de puritate simplă, o realizare a adevăratei armonii, o stare vibrantă de grație".

Scanned with OKEN Scanner



Misogi pentru mediul înconjurător este de asemenea esențial, mai ales în lumea modernă. *Misogi* din zen pune accentul pe măturat și spălat, motto-ul unor temple fiind: „Curățenia în primul rând; incantarea sutrelor pe locul doi; învățarea cărților pe locul trei".

Scanned with OKEN Scanner



Călugărul budist Mongaku, executând *misogi* sub cascada Nachi (imprimat pe lemn de Utagawa Kuniyoshi, 1797–1864). Potrivit *Heike Monogatari*, Mongaku a jurat să rămână în *misogi* sub apele cascadei timp de treizeci și șapte de zile. Totuși, după o săptămână, Mongaku și-a pierdut cunoștința și a fost luat de ape. Doi tineri zei minori, un bărbat și o femeie, l-au salvat, aducându-l la viață cu mâinile lor calde și parfumate. Astfel restabilit, Mongaku s-a întors la cascadă pentru a-și încheia *misogi*. Cascada Nachi din Kumano este probabil cel mai potrivit loc pentru *misogi* din Japonia, și în tinerețe Morihei se antrena des acolo.

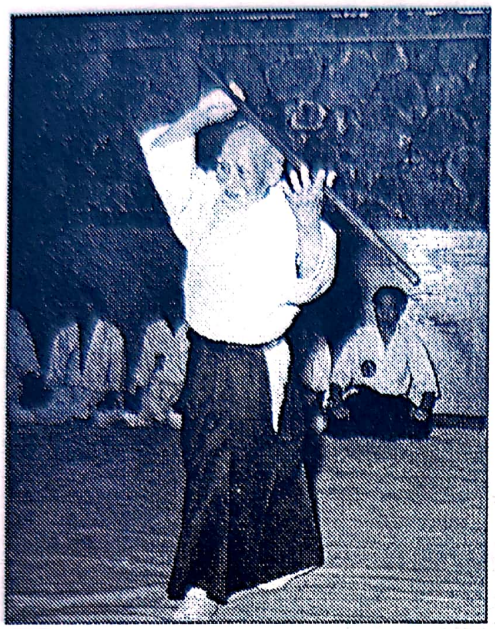
Următoarele două detalii relevă un alt aspect al *misogi* practicat sub cascade. Zeitățile se manifestă des în preajma ascetului. În acest caz Fudo Myo-o, însoțit de două zeități minore, îi apar lui Mongaku. (Fudo Myo-o, corespondentul budist a lui Ame-no-Tajikara-o, este unul din sfinții patroni Aikido, un simbol al determinării neclintite și al prezenței de spirit de nezdruncinat).

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Călugărul Shunso Utsumi executând ceremonia focului Tendai. *Misogi* poate fi realizat atât prin intermediul apei cât și prin foc. Pasiunile josnice și gândurile impure ar trebui să fie date flăcărilor iar focul, ca element al alchimiei, ne poate ajuta să transformăm materia brută în aur. Morihei spunea: „Eliberează cele șase simțuri de obstrucții, iar corpul și sufletul tău se vor ilumina".

Scanned with OKEN Scanner



Stânga: un baston devine un instrument magic atunci când este mânuit de înţelepţi şi de vizionari. Moise purta „toiagul lui Dumnezeu" care i-a permis să despartă Marea Roşie şi să facă să ţâşnească apa din stâncile deşertului (Exodul 14:16 şi 17:6); episcopii creştini poartă toiege ca simbol al măreţiei bisericii; tridentul lui Shiva este permanent în mâna sa, iar discipolii săi hinduşi călătoresc pe pământ cu *danda*; zeii taoişti folosesc beţele sacre pentru a manifesta secretele *ying* şi *yang*. În Aikido avem *mosogi-no-jo*, „bastonul purificării". Morihei executa *misogi-no-jo* ca pregătire înainte de fiecare antrenament. În *misogi-no-jo* practicat de el (executat de fiecare dată altfel) Morihei se extindea până la limitele celor patru dimensiuni, ale cerurilor şi pământurilor şi ale celor trei planuri, manifest, subtil şi divin.

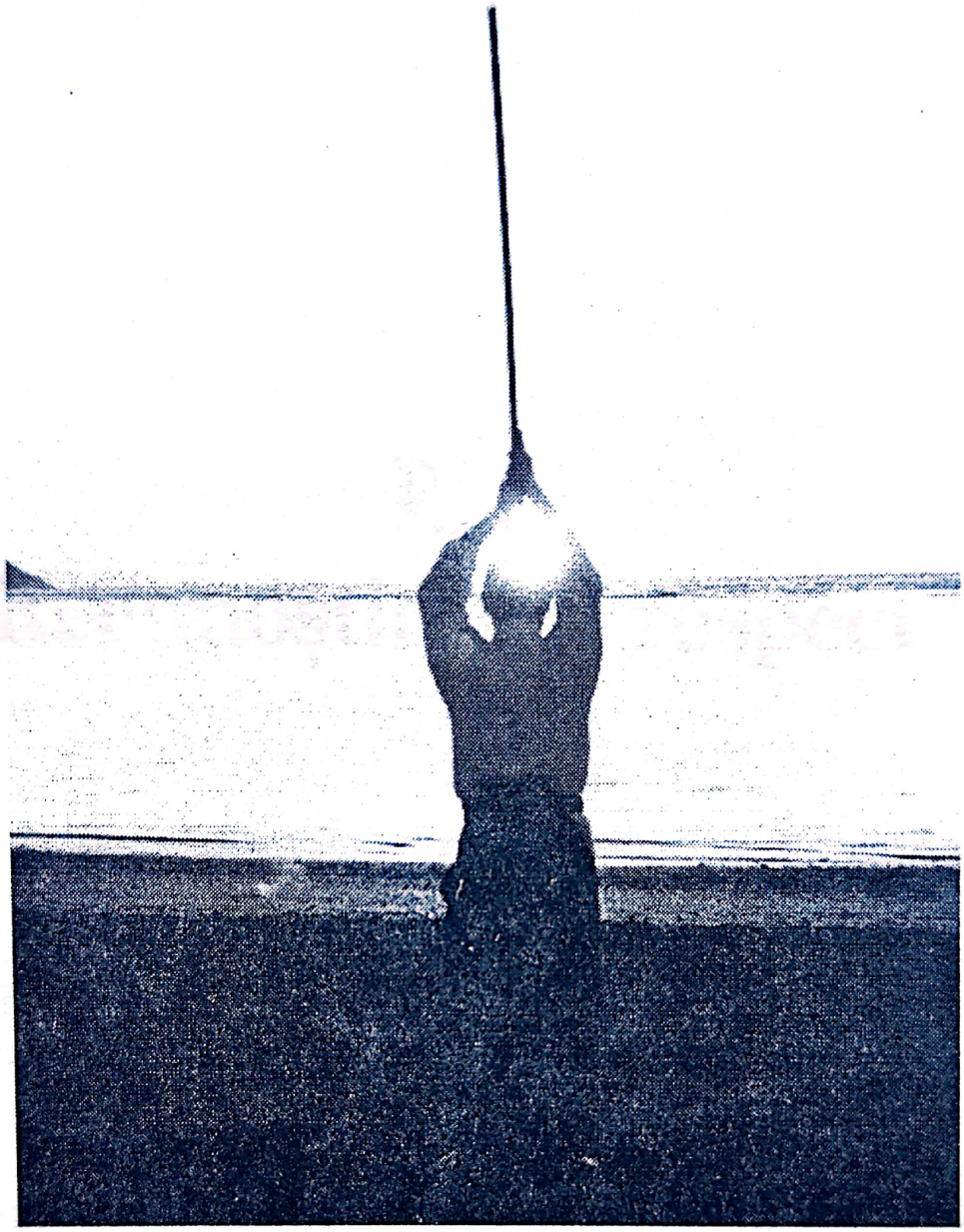
Dreapta: Şi sabia este un instrument de purificare ce taie până în miezul lucrurilor, eliminând orice îndoială şi neclaritate. În multe secte religioase din Japonia există un ritual numit *bokken-kaji*, în care este folosită o sabie de lemn pentru a îndepărta tot răul. Aici Shirata Sensei execută *misogi-no-ken* la o demonstraţie în memoria Fondatorului.

Scanned with OKEN Scanner

Stânga: Uneori Morihei practica mișcările de *misogi* cu un evantai. El definea *tsumi* (păcatul) drept „ignorarea universalului, a principiilor atemporale ale existenței. Această ignoranță este poarta de intrare a comportamentului negativ".

Dreapta: Ghandi purtând propriul *misogi-no-jo*. Mesajul lui *mahatma* era similar cu cel al lui Morihei: „non-violența este imposibilă fără purificare".

Scanned with OKEN Scanner



Soarele este un agent puternic în *misogi*. Morihei cânta:

Lumina Divină
care se întinde peste Ceruri
trebuie să coboare pe Pământ
și să lumineze totul,
până la fundul mării.

Scanned with OKEN Scanner

REI

Recunoștință și respect

CA ÎN ORICE ARTĂ ADEVĂRATĂ, AIKIDO ÎNCEPE ŞI SE TERMINĂ cu *rei*, respect. La un prim nivel, respectul presupune o demnitate şi politeţe adecvată. În Shinto, această etichetă naturală trebuie să izvorască din *makoto*, o viziune sinceră şi respectuoasă asupra vieţii, o percepţie a divinului care ne înconjoară. Similar, şefii de trib amerindieni spun că la baza culturilor amerindiene stă „respectul". Acesta nu este doar respectul pentru alte fiinţe umane ci şi pentru uneltele şi ustensilele pe care le folosim în viaţa de zi cu zi, animalele şi plantele care ne ajută să ne hrănim, soarele, aerul şi apa care ne susţin viaţa.

Când un meşteşugar tradiţional japonez primea o nouă unealtă, nu o folosea până când nu şi-o însuşea în mod corespunzător. Multe unelte aveau nume, întărind ideea că acum unealta face parte din familia meşteşugarului. De Anul Nou, meşteşugarul îşi curăţa cu dragoste uneltele, făcând în cinstea evenimentului prăjiturele de orez. Când o unealtă se uza complet, nu era pur şi simplu aruncată, fiind

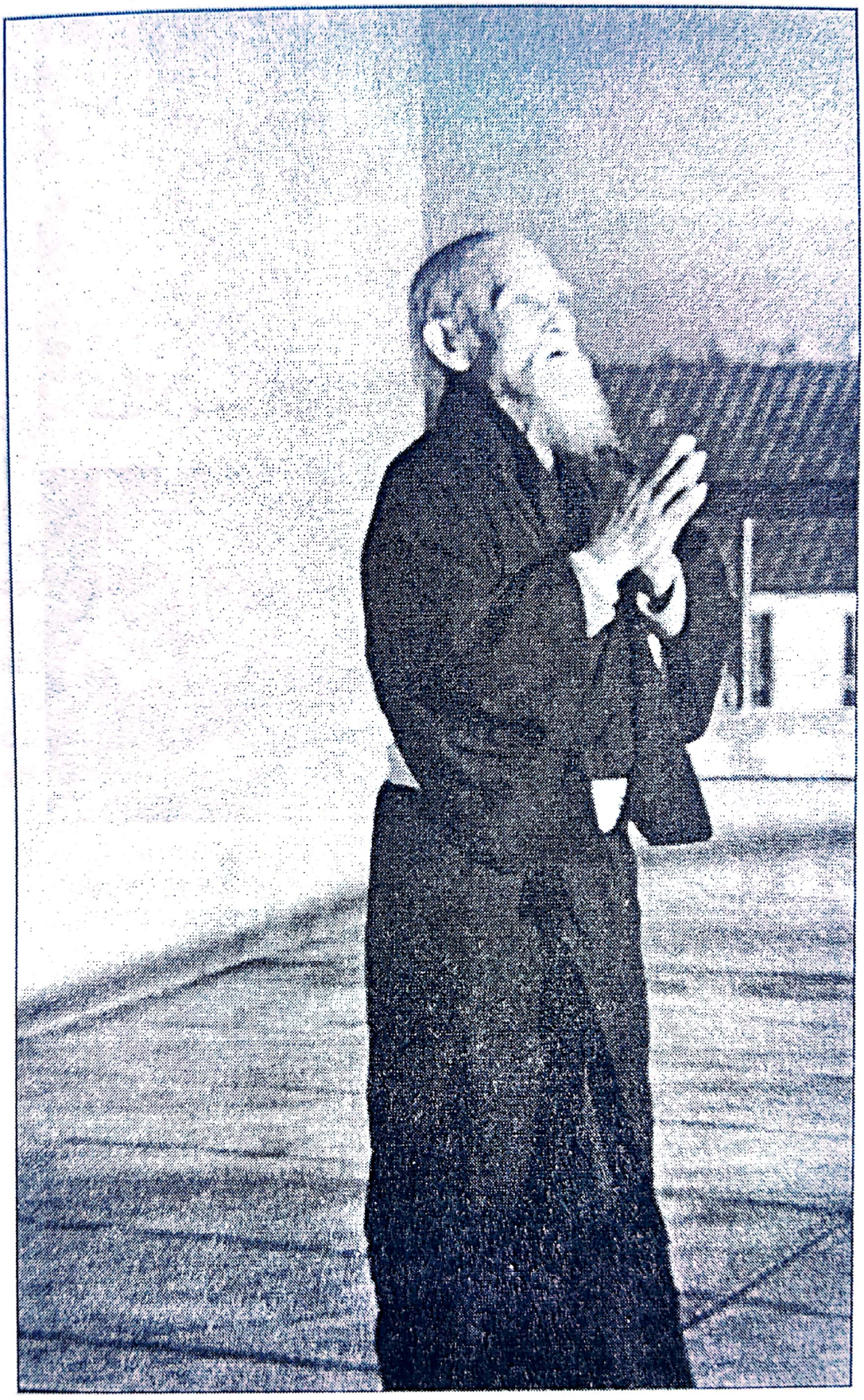
Scanned with OKEN Scanner

pensionată într-un cadru festiv ce comemora lungul și credinciosul serviciu în slujba meșteșugarului. În Aikido, simțim că *jo* și *ken* sunt uneltele noastre. Dacă nu sunt folosite corespunzător, nici unul din instrumente nu va răspunde așa cum trebuie.

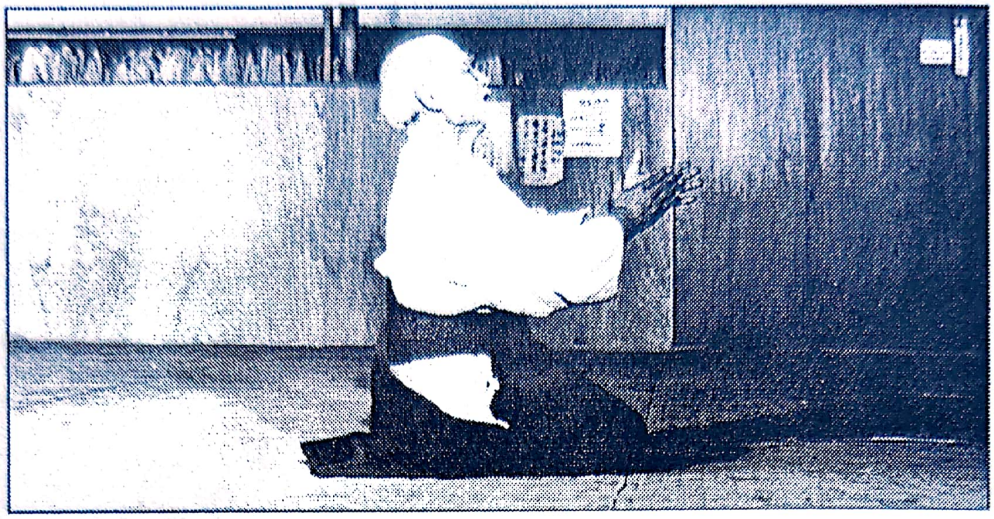
Respectul se exprimă printr-un fel de mulțumire. Urmând exemplul lui Morihei, în *dojo*-ul meu începem fiecare antrenament prin *shiho-hai*, „recunoștință în cele patru direcții". Această recunoștință este de asemenea și o rugăciune sinceră, un profund sentiment de pioșenie pentru Calea Aikido-ului.

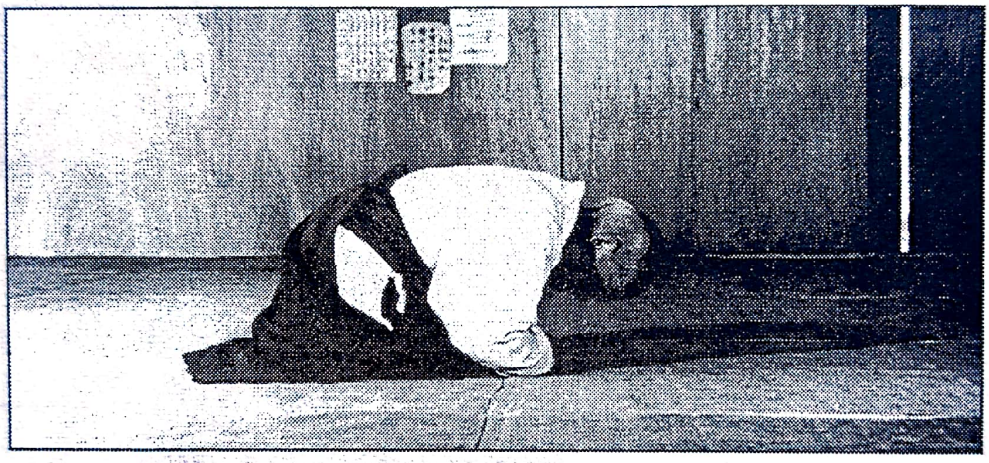
Morihei își prezintă respectele soarelui la răsărit. Chiar și în centrul agitatului, înghesuitului și zgomotosului Tokyo, Morihei se suia pe acoperișul de la Hombu Dojo la răsăritul soarelui pentru a-și prezenta omagiile soarelui. Se spune adesea că atitudinea de *gassho*, cu mâinile unite în rugăciune, este cea mai frumoasă postură pe care poate să o adopte o ființă umană. Mâna stângă reprezintă soarele, focul, Matricea Diamant; mâna dreaptă reprezintă luna, apa, Matricea Pântece. În budism, postura mâinilor împreunate în rugăciune se numește „*mudra* sincerității de nezdruncinat".

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

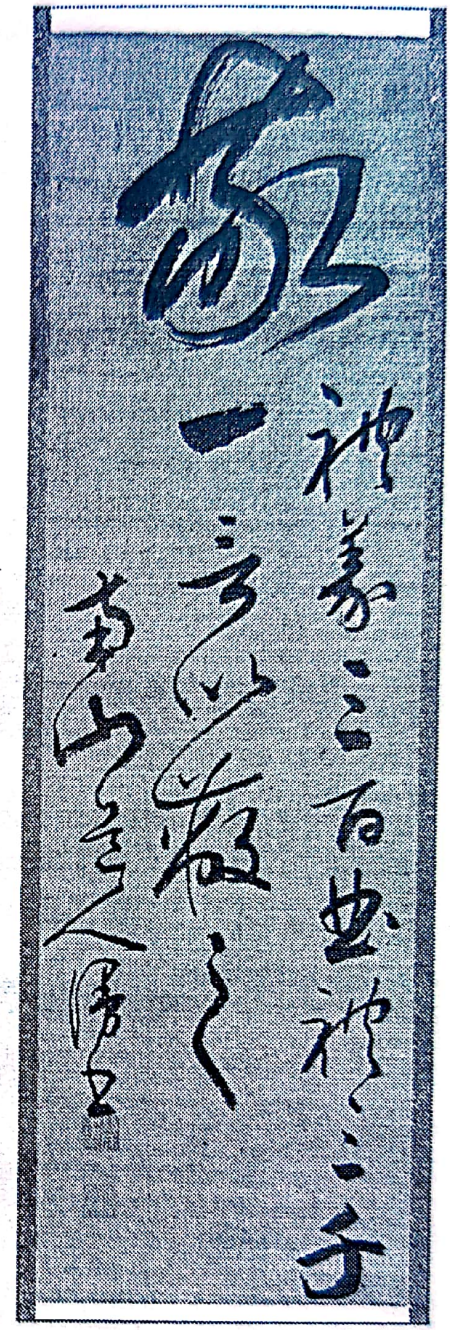




Morihei plecându-se în fața altarului din *dojo* la începutul antrenamentului. Aikido începe și se termină cu *rei*. Înclinarea din Aikido nu are nimic în comun cu salutul suspicios și prudent pe care o persoană îl face în fața unui potențial dușman, fiind o înclinare reală, până la pământ. Uneori, înclinarea este însoțită de o bătaie din palme pentru a declara prezența în fața zeilor. Odată Morihei a vizitat *dojo*-ul unui discipol și s-a înclinat în fața altarului. Apoi s-a întors brusc spre elevul său și i-a spus pe un ton dur: „Nu l-ai salutat pe *kamisama* azi de dimineață!" „Nu", a răspuns spășit elevul, „am fost atât de ocupat cu pregătirea pentru vizita dumneavoastră încât mi-am neglijat rugăciunile de dimineață". „Nu uita niciodată să-ți prezinți respectele", a continuat Morihei, „În asta constă Aikido".

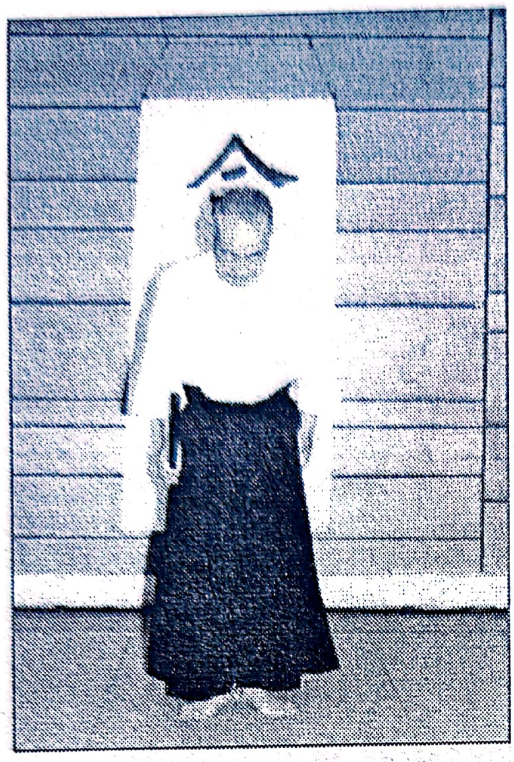
Scanned with OKEN Scanner

Pictură zen de Hakuin (1685–1768) reprezentându-l pe Hotei pregătind ceaiul. Onoarea și respectul sunt două principii esențiale și în cadrul ceremoniei ceaiului. Trebuie învățat atât cum se îngrijesc și se mânuiesc uneltele cât și cum se întreține oaspeții. După ce procedurile standard sunt stăpânite la perfecție, trebuie să apară o etichetă naturală, degajată, în care gustul ceaiului și zen au devenit una.



„Respect (*kei*) – există trei sute de reguli Shinto și trei mii de coduri confuciene, dar toate se bazează pe acest unic cuvânt", caligramă a călugărului zen Nanzan (1756-1839). Esența eticii shintoiste, confuciene și budiste este respectul – respectul pentru zei și iluminați, respectul pentru obiectele fizice, respectul pentru ființele umane. Respectul nu este simpla considerațiune; el include identificarea și simpatia față de poziția celuilalt.

Scanned with OKEN Scanner



1

2

Shirata Sensei prezentând eticheta corectă în mânuirea sabiei. Sabia nu este un instrument de distrugere ci un agent al purificării și transformării.

5

6

Scanned with OKEN Scanner

3

4

7

8

Scanned with OKEN Scanner

Morihei afirmă că în Aikido trebuie să ne tratăm partenerul cu respect maxim. Partenerul îți încredințează viața și acest dar prețios trebuie tratat cu cea mai mare grijă. Morihei își sfătuia des elevii: „Țineți-vă partenerul ca și cum ați ține un bebeluș".

Scanned with OKEN Scanner

SANGEN

Triunghiul, cercul și pătratul

MORIHEI REMARCA ADESEORI: „SINGURUL MOD ÎN care pot să explic cu adevărat Aikido-ul este să desenez un triunghi, un cerc și un pătrat" – cele trei proporții perfecte din geometrie.

Un triunghi cu un vârf în sus reprezintă focul și *linga* cosmic, unul cu vârful în jos reprezintă apa și *yoni* cosmic. Cele trei laturi ale triunghiului reprezintă diferite trinități: cerul, pământul și omenirea; minte, corp și spirit; trecut, prezent și viitor. Un triunghi reprezintă dimensiunea circulației *ki*-ului.

Cercul este emblema universală a infinitului, perfecțiunii și eternității. Natura se exprimă în cercuri, circuite și spirale. Cercul reprezintă zero-ul, vidul care împlinește toate lucrurile. Reprezintă dimensiunea lichidă.

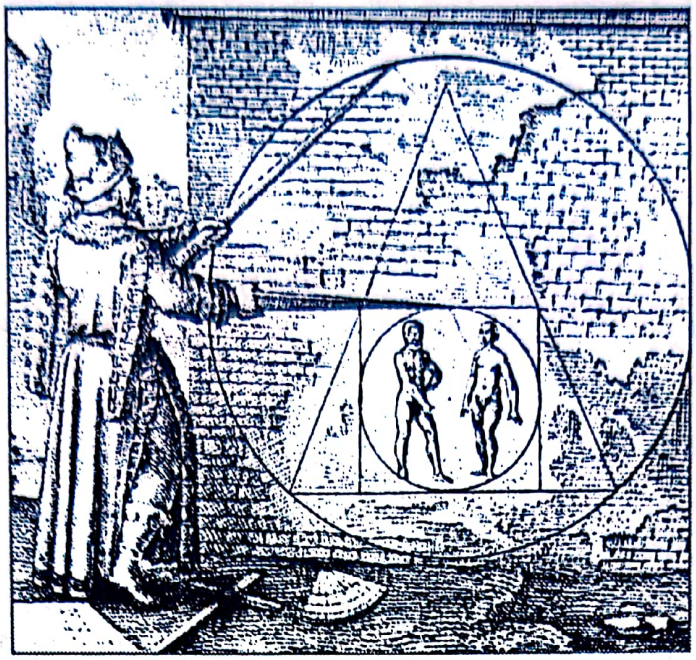
Scanned with OKEN Scanner

Pătratul este stabil, ordonat şi material. Stă la baza lumii fizice, compuse din pământ, apă, foc şi aer. Pătratul reprezintă dimensiunea solidă.

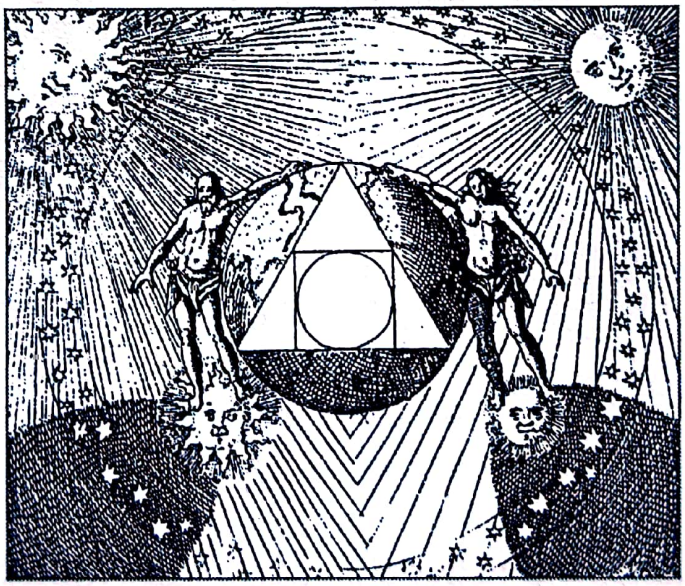
Este de asemenea important să concepem *sangen* în formele lor tridimensionale: prismă, sferă şi cub. Morihei vorbea despre cele trei forme fundamentale:

„Triunghiul reprezintă generarea de energie şi iniţiativa; este cea mai stabilă postură fizică. Cercul simbolizează unificarea, seninătatea şi perfecţiunea; este sursa tehnicilor nelimitate. Pătratul este formă şi soliditate, baza controlului".

Scanned with OKEN Scanner



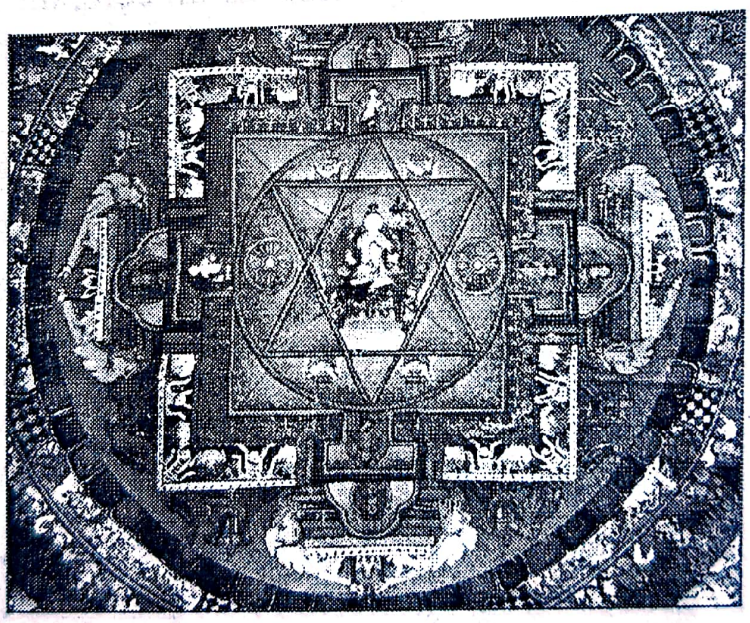
Diagramă dintr-un text alchimic din secolul al XVIII-lea: „Dintr-un bărbat şi o femeie creează un cerc, un pătrat, un triunghi şi încă un cerc, şi astfel vei obţine Piatra Filosofală".



O altă diagramă alchimică occidentală. Aceeaşi configuraţie a cercului, triunghiului si pătratului împodobeşte multe *dojo*-uri de Aikido. Semnificaţia esoterică a simbolurilor soare-foc-rege şi lună-apă-regină este cunoscută şi adepţilor din Aikido.

Scanned with OKEN Scanner

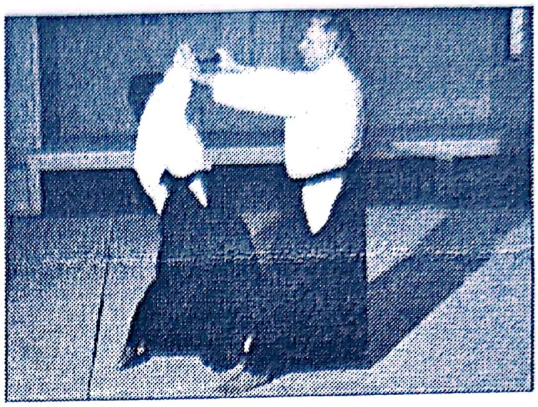
„Cerc, Triunghi, Pătrat" de Sengai (1750-1838). Această imagine poate fi interpretată pe mai multe nivele, dar cea mai simplă explicație care le vine în minte elevilor de Aikido este integrarea cerului (cercul), umanității (triunghiul), și pământului (pătratul).



Triunghiul, cercul și pătratul într-o *mandala* tibetană. Triunghiurile *linga* și *yoni* se intersectează (ca în Sigiliul lui Solomon), reprezentând fuziunea dintre Matricele Diamant și Pântece. Cele Trei Fundamente dau structură și stabilitate universului, un adevăr de care ar trebui să fim tot timpul conștienți în timpul antrenamentului de Aikido.

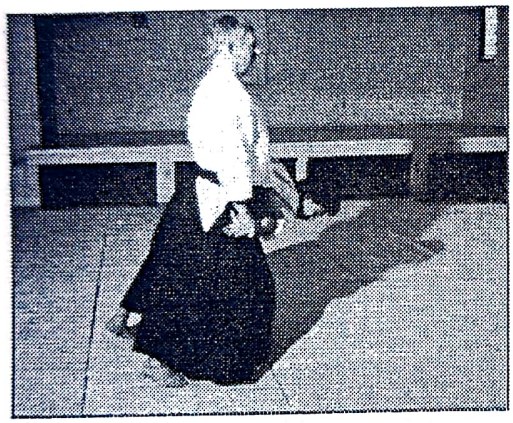
Scanned with OKEN Scanner

1

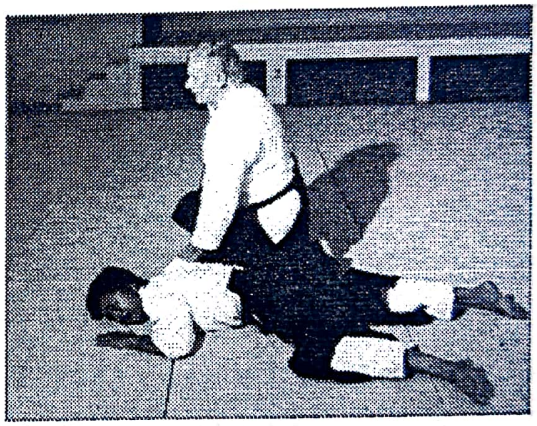


2

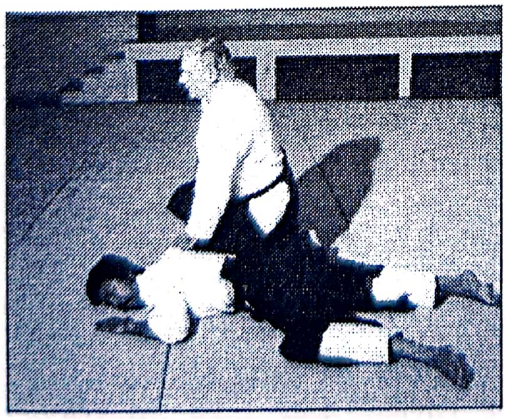
Aplicarea celor trei fundamente: intrare triunghiulară (1,2); armonizare circulară (3,4); control în formă de pătrat (5,6).



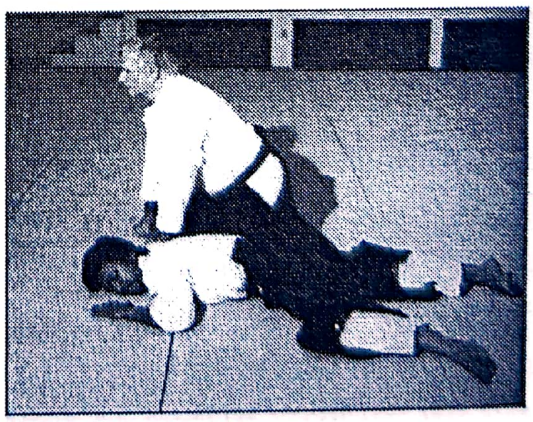
3



4



5



6

Scanned with OKEN Scanner

MA-AI
Locul potrivit

UNA DIN TRĂSĂTURILE DISTINCTIVE ALE CULTURII asiatice este silaba *MA*, care poate să semnifice, în funcție de context, „cameră", „spațiu", „interval", „sincronizare" sau „ritm". În pictură termenul este folosit extensiv, pentru a desemna spațiul negativ, adică acele porțiuni de pe tablou lăsate goale sau ușor schițate pentru a sugera nori, munți îndepărtați, întinderi mari de apă și altele asemenea. În caligrafie spațiul are un rol și mai important, pentru un adevărat artist, fiind reprezentativ modul în care pictează cu naturalețe o caligramă în locul cel mai potrivit.

Ma apare de asemenea și în muzică, dans, dramă, comedie și literatură. Acest *ma* ține de intuiție și sincronizare, fiind un fel de *kokyu* tridimensional. Pentru a lua ca exemplu drama Noh, muzicienii acompaniatori produc des strigăte puternice exact la momentul potrivit în intervalele dintre replicile protagonistului. Desigur că aceste strigăte nu pot fi scrise în partitură – ele trebuie emise spontan. *Ma* are un

Scanned with OKEN Scanner

Maieutica socratică

rol tot atât de hotărâtor în artele dramatice ca și *kokyu* – un comediant japonez contemporan s-a sinucis deoarece își pierduse „simțul *ma*". Unul din motivele pentru care poezia japoneză este atât de scurtă – doar 17 silabe în cazul *haiku*-ului – este că cititorul e cel care trebuie să pătrundă în spațiul *ma* dintre cuvinte și fraze pentru a discerne intenția poetului.

Ma-ai este un concept de o importanță vitală în *budo*. De la o distanță prea mare de adversar este imposibil să lovești sau să contracarezi o lovitură; o distanță prea mică înseamnă blocare, încâlcire. În artele marțiale clasice, profesorul sau elevul avansat este întotdeauna primul care primește forța atacului, deoarece nimeni nu se așteaptă ca un elev începător să-și poată regla *ma-ai*-ul instantaneu.

La o scară mai largă, *ma-ai* înseamnă să apreciezi spațiul altuia, să înveți să te adaptezi la diferite condiții și să dezvolți un simț al armoniei în relațiile inter-umane – adică exact ceea ce urmărește Aikido.

Scanned with OKEN Scanner

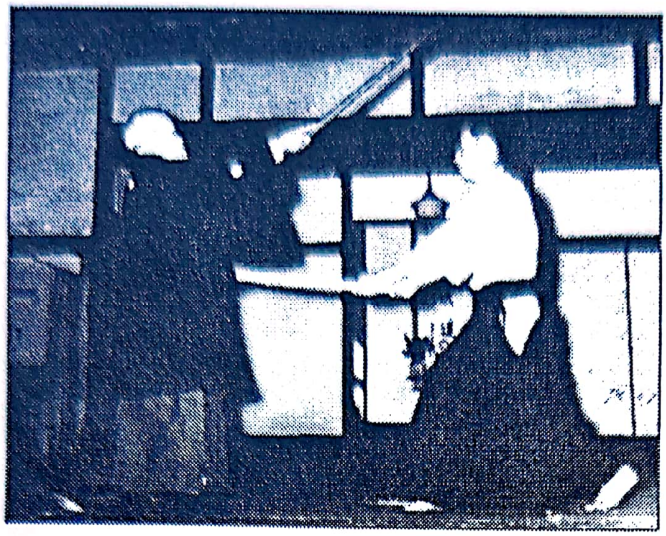
Poziționare *ma* într-o pictură zen, atribuită lui Miyamoto Musashi (1584 – 1645). Lucrarea abundă în energie, iar înălțimile din stânga sunt pictate în opoziție față de insulele din dreapta cu un simț *ma-ai* perfect.

Scanned with OKEN Scanner

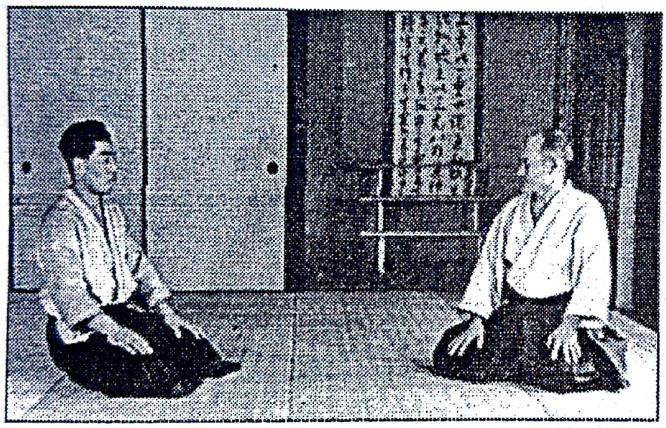
Aşezarea pietrelor din celebra grădină Ryoan-ji din Kyoto prezintă o minunată plasare *ma*. Apare senzaţia că pietrele nu sunt deloc entităţi statice – un flux vital de energie străbate grădina de la un capăt la altul.

Aiki ma-ai-ul lui Morihei este clar evidenţiat în caligrama lui, *Masakatsu Agatsu*. Traseul pensulei, poziţionarea caracterelor şi finalul decis, toate atestă un vibrant simţ *ma-ai*.

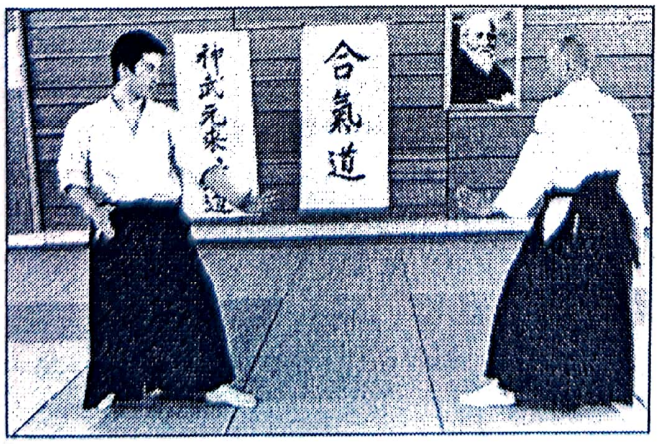
Scanned with OKEN Scanner



Morihei, prezentat aici împreună cu fiul său, Kisshomaru, afirma că antrenamentul în *aiki-ken* dă naştere atât la o bună coordonare cât şi la o bună poziţionare.

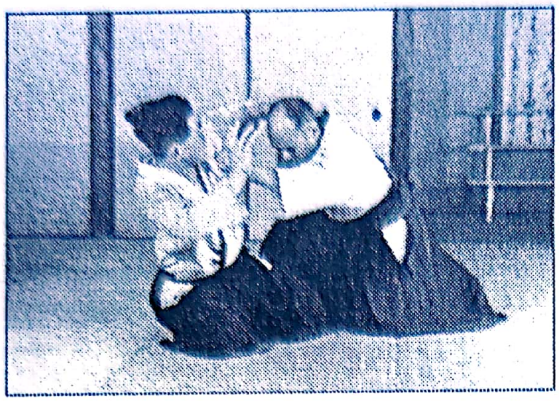


Morihei arată *ma-ai*-ul adecvat pentru tehnicile din genunchi. Acest dojo tradiţional este şi el amenajat în strictă concordanţă cu regulile *ma*.

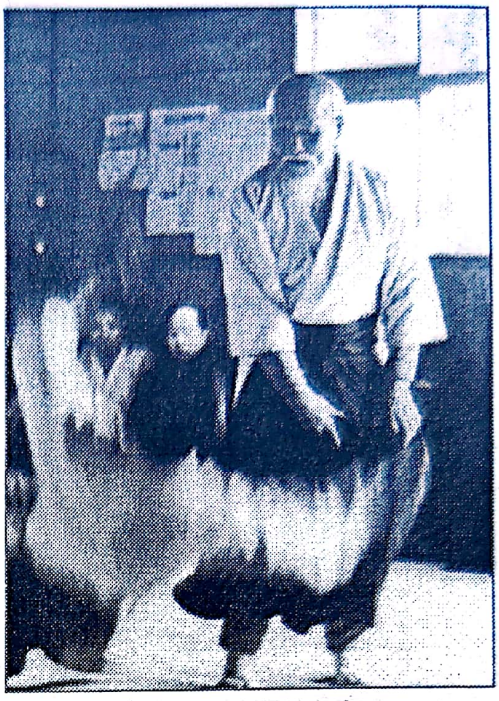


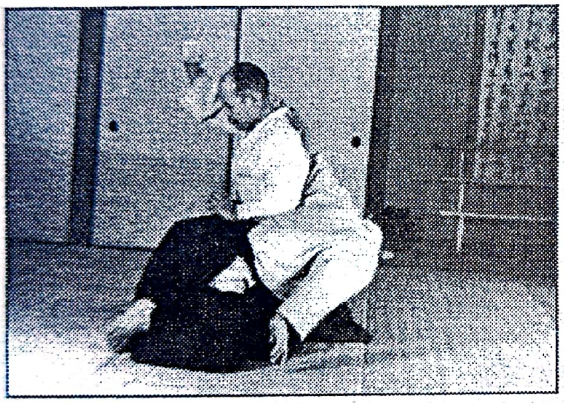
Aici, Shirata Sensei arată *ma-ai*-ul corespunzător tehnicilor din picioare.

Scanned with OKEN Scanner



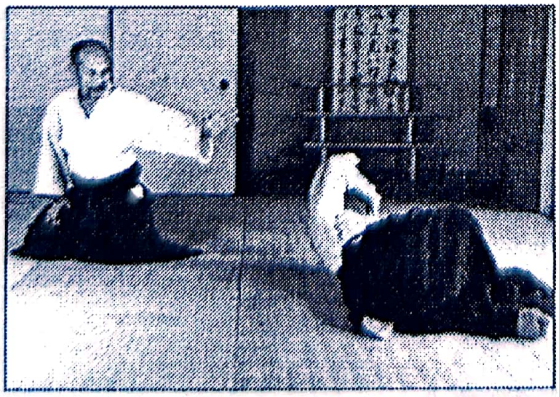
1





2

Zanshin, „stăpânirea minţii", este o altă funcţie a lui *ma*. După cum se observă în încheierea tehnicii prezentate aici (3), Morihei rămâne în legătură cu partenerul chiar dacă, fizic, nu îl atinge pe *uke*. Concentrarea lui Morihei este neclintită, şi se află în stare să răspundă la orice eveniment. În ilustraţie, *zanshin*-ul lui Morihei este mai relaxat, dar la fel de puternic şi stabil. În anii bătrâneţii, simţul *ma-ai* al lui Morihei era atât de rafinat încât nu trebuia decât să-şi atingă uşor partenerii pentru a-i aduce la podea.



3

Scanned with OKEN Scanner

Shirata Sensei, prezentând cel mai bun tip de *zanshin* în Aikido.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

TENGU
Marii învățători

URMĂTOAREA POVESTE ÎI ERA FOARTE DRAGĂ LUI MORIHEI:

Tatăl lui Ushiwaka-maru, Yoshimoto, căpetenia clanului Minamoto, a fost ucis când armata lui a fost pusă pe fugă de cea a clanului Taira. Viața lui Ushiwaka-maru a fost cruțată, dar la vârsta de șapte ani a fost trimis la un templu pe muntele Kurama, în apropiere de Kyoto, pentru a fi crescut de călugări budiști, departe de lumea războiului. Cu toate acestea, tânărul novice nu avea decât un singur gând: „Trebuie să răzbun moartea tatălui meu!“ Ushiwaka-maru a început să se strecoare din templu noaptea pentru a se antrena în arta sabiei în sinistra vale Shojo, acoperită de o pădure de pini atât de deasă încât nici lumina zilei nu putea pătrunde până la pământ. Închipuindu-și că trunchiurile groase ale copacilor sunt armatele clanului Taira, Ushiwaka-maru spinteca la ei toată noaptea cu o sabie făcută dintr-o creangă de copac.

Într-o noapte, un *yamabushi* cu înfățișare stranie a apărut dintre copaci și s-a oferit să-l inițieze pe tânăr în secretele luptei cu sabia. Neînfricatul Ushiwaka-maru a strigat: „Să începem chiar acum" și s-a repezit la sălbaticul călugăr. După ce toate atacurile lui au eșuat, Ushiwaka-maru l-a implorat pe *yamabushi* să-l învețe. De atunci, în fiecare noapte, băiatul a luat lecții de la maestrul Shojo-bo și banda sa de *tengu*. La vârsta de 12 ani, Ushiwaka-maru putea să țină piept chiar și celui mai puternic *tengu* – era acum pregătit să părăsească muntele. Ushiwaka-maru a continuat prin a-l învinge pe călugărul Benkei, un personaj herculean, într-o înfruntare legendară, devenind astfel unul din cei mai mari luptători ai Japoniei. Se spune că în secolele următoare toți marii artiști marțiali i-au urmat exemplul, învățând lupta cu sabia de la *tengu*.

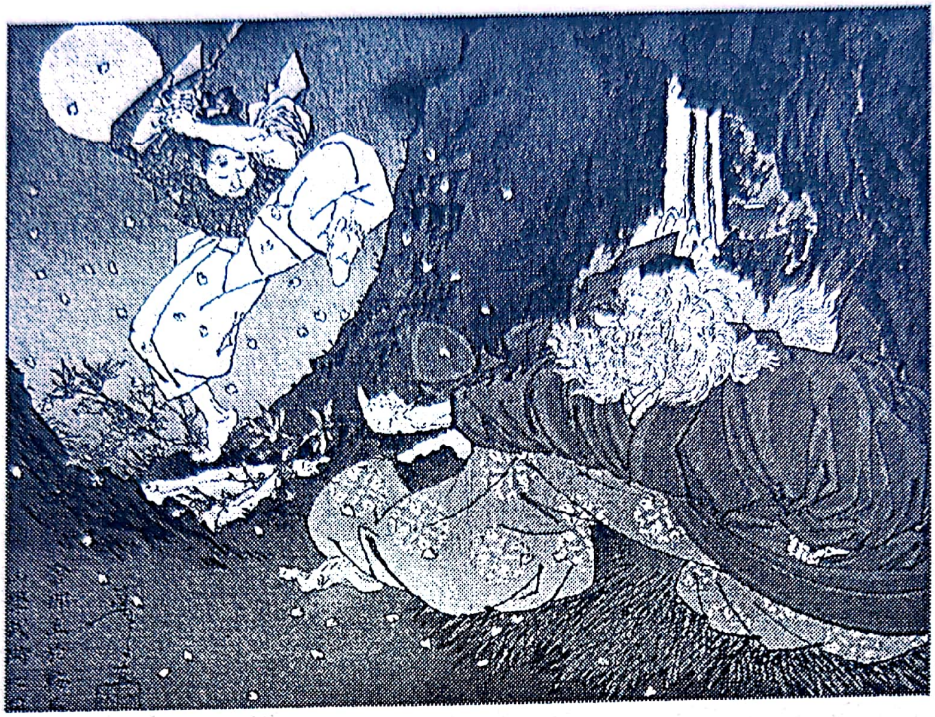
Morihei s-a izolat și el pe muntele Kurama, vorbind des despre *tengu* ce veneau să-și încrucișeze săbiile cu el. Discipolii ce îl însoțeau pe Morihei în unele din antrenamentele de pe muntele Kurama povestesc că deseori Morihei părea să se lupte cu o armată de adversari invizibili. Chiar și în unele filmări cu Morihei, se pare că el se antrenează cu un adversar pe care ceilalți nu pot să îl vadă (acest fapt este cât se poate de evident într-un film făcut în Hawaii la inaugurarea *dojo*-ului din Honolulu – poate că Morihei îl pacifică în acest mod pe *tengu* local). Morihei credea cu tărie în existența acestor *tengu* și a altor locuitori ai lumii spiritelor. Existența acestor manifestări nu poate fi explicată rațional, așa că este cel mai bine să ne gândim la ele drept „Secretele misterioase ale minții".

Practica tantrică se bazează pe „Trei Secrete Misterioase: al Trupului, al Vorbirii și al Minții". În idiomul Aikido, tehnicile fizice constituie secretele Trupului iar *kototama* exprimă secretele Vorbirii. Secretele Minții se bazează pe

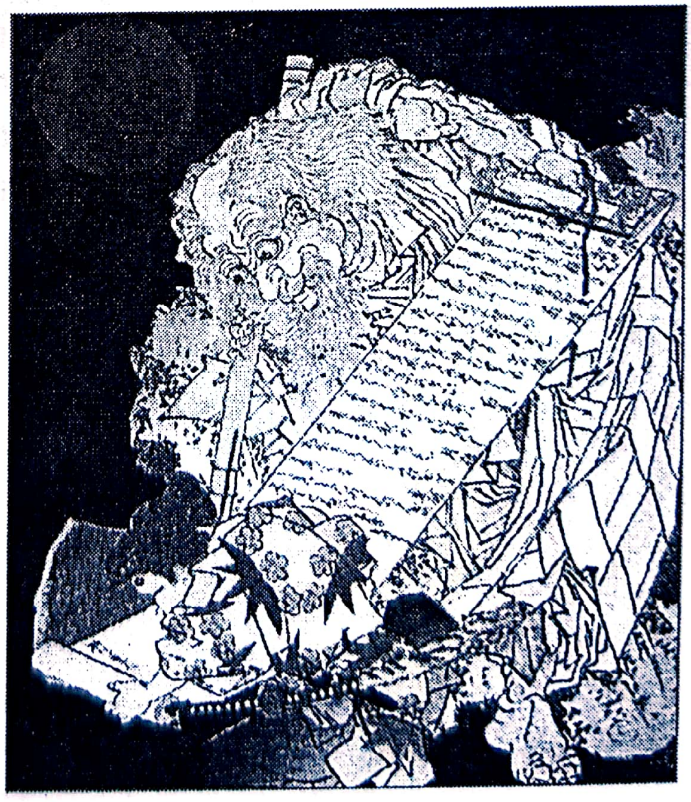
Scanned with OKEN Scanner

vizualizări și proiecțiile ce decurg din acestea. Cu alte cuvinte, se concentrează mintea pe imaginea unui zeu sau buddha și se încearcă uniunea cu obiectul contemplației. Vizualizarea la un nivel profund duce la proiectare, o actualizare instantanee a imaginii – de exemplu un *tengu* – în mintea celui care vizualizează *și* în trei dimensiuni. Cum spun filosofii tantrici, „Dacă te gândești în permanență la ceva, te transformi în acel ceva" (Acest tip de proiecție tridimensională stă la baza sistemului iconografic). De vreme ce „tot ce există înăuntru există și înafară", așa cum afirmă Tantra, potențialitățile interioare ale ființei umane corespund potențialităților din lumea exterioară. Dar deoarece vederea noastră, atât interioară cât și exterioară, este neclară, nu percepem zeii (și demonii) ce roiesc în noi și în jurul nostru. Unul din scopurile practicării *chinkon-kishin* și *misogi* este restabilirea viziunii pure – apoi poate că *tengu* vor veni să ne învețe și pe noi.

Scanned with OKEN Scanner



Shojo-bo, Regele Tengu, împărtășește lui Ushiwaka-maru secretele pe muntele Kurama, într-o gravură de Tsukioka Yoshitoshi (1839-1892). Aceasta este o temă extrem de populară în literatura și arta plastică Japoneză.

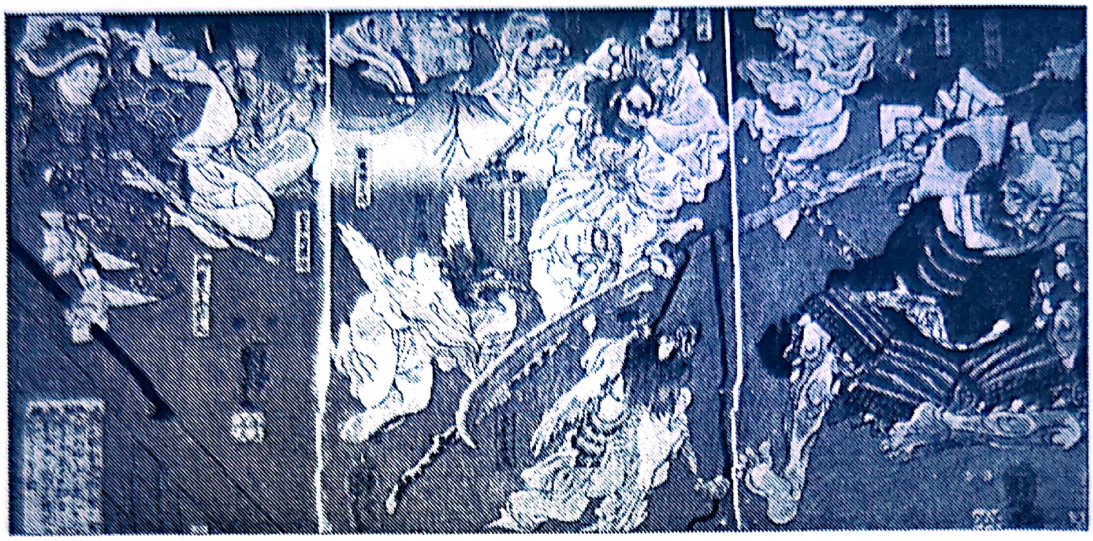


Shojo-bo îi prezintă lui Ushiwaka-maru un „pergament cu secrete", conținând *doka*, „cântece ale căii". Gravură în lemn de Yanagawa Shigenobu (1787-1852).

Scanned with OKEN Scanner

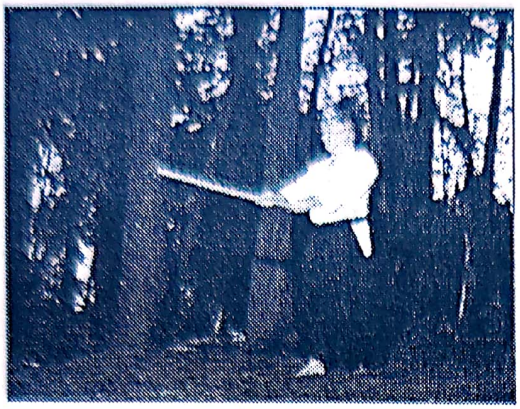
„Ushiwaka-maru în luptă cu *tengu*“, pictură de Kawanabe Kyosai (1831-1889). Postura în care Ushiwaka-maru lovește cu sabia face parte din repertoriul *aiki-ken*. Am învățat această mișcare de la Shirata Sensei, unul dintre discipolii care l-a însoțit pe Morihei în antrenamentele sale pe muntele Kurama.

Scanned with OKEN Scanner



„Ushiwaka-maru învingându-l pe călugărul războinic Benkei pe podul Gojo din Kyoto", gravură în lemn de Utagawa Kuniyoshi. Cu ajutorul unei bande de *tengu* invizibile (pentru Benkei), Ushiwaka-maru îl învinge pe călugărul războinic. După învingerea lui Benkei, Ushiwaka-maru l-a făcut pe călugăr servitorul său. Morihei a învăţat atât de la *tengu*-ul lui Ushiwaka-maru cât şi de la cel al lui Benkei. Odată, o profesoară de dans japonez clasic, l-a solicitat pe Morihei pentru a se instrui în arta luptei cu *naginata*. Morihei nu studiase niciodată în mod specific acea armă, dar totuşi a acceptat, stabilind o întâlnire cu profesoara pentru săptămâna următoare. Morihei s-a închis în camera sa cu o copie din „Legenda lui Ushiwaka-maru şi Benkei". Arma preferată a lui Benkei era *naginata*, şi fusese de neînvins până la întâlnirea cu Ushiwaka-maru. Acumulând în minte toate luptele lui Benkei, Morihei a petrecut o zi întreagă asimilând tehnicile lui Benkei. Ulterior le-a predat plin de încredere profesoarei de dans. Când aceasta a pus pe scenă mişcările de *naginata* învăţate de la Morihei, a fost întâmpinată cu cele mai mari laude de către public pentru minunata reprezentaţie.

Scanned with OKEN Scanner

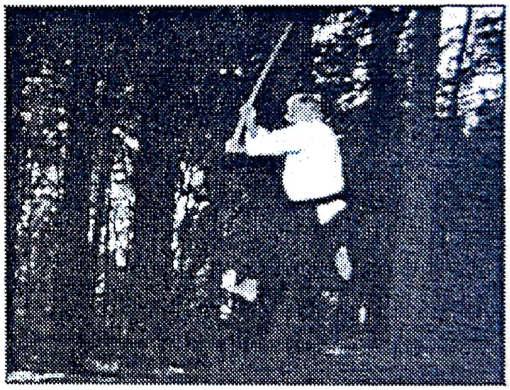


1

2

Tengu-tobigiri, „Tăierea tengu în zbor“, predată de Shojo-bo lui Ushiwaka-maru. O versiune de *tengu-tobigiri* este folosită şi de *yamabushi* în riturile de exorcism.

3



4

5

Scanned with OKEN Scanner

1

Aikido trebuie practicat cât mai mult în aer liber, în pădure sau pe malul mării. Cine știe? – un *tengu* poate să apară oricând.

2

3

Scanned with OKEN Scanner

Morihei a fost vizitat și de Saruta-hiko-mikoto, un zeu ce poate fi considerat sfântul patron al *tengu*. Saruta-hiko îi îndreaptă pe căutători pe calea cea dreaptă și îi ajută pe călătorii religioși în căutarea lor. La data de 14 decembrie 1940, Saruta-hiko i-a apărut lui Morihei și l-a anunțat că Regele Dragon Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o urma să posede ființa lui Morihei.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

RYU-O
Regele Dragon

Tengu SUNT LIMITAȚI ÎN GENERAL LA CULTURA JAPONIEI, dar dragonii și șerpii magici există în istoria culturilor de pe tot globul. Dragonii sunt însă creaturi înspăimântătoare, și în occident au fost întotdeauna priviți ca fiare ce nu fac altceva decât să înșele oamenii și să se hrănească cu tinere domnișoare. În Orient ei au fost transformați în *nagaraja* magnifici, „Regi Dragoni". Echivalentul feminin este *nagakanya*, „Regina Dragon".

Naga personifică energia vitală a universului; posedă o putere reținută imensă, care, o dată eliberată, poate fi extraordinar de productivă, ca ploaie fertilizatoare sau ca pământ negru roditor, ori extrem de distructivă, în cazul taifunurilor și al apelor furioase. *Nagaraja* (*nagakanya*) sunt regi (regine) puternici care păzesc cu gelozie comorile cele mai prețioase ale vieții, acordând giuvaierul iluminării doar celor mai merituoși.

Morihei s-a identificat complet cu păzitorul său, Regele Dragon Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o.

Ame-no-murakumo înseamnă literal „masele de nori ale cerurilor". Alegoric, această frază reprezintă „mintea" cosmosului – o inteligență vastă, strălucită, care curge prin și în preajma noastră. În termeni moderni, este „conștiința supremă".

Kuki înseamnă „nouă spirite neînfricate", definiție simbolică a diferitelor nivele de energie brută și subtilă care alimentează și animează lumea.

Samuhara, literal „câmp rece", înseamnă de fapt „ființă luminată". *Samu* este o referință la claritatea de cristal a aerului rece, în care totul are un contur precis; *hara* este „ombilicul" trupului nostru și, în același timp, al universului.

Ryu-o, Regele Dragon, este un *avatar*, „o zeitate care coboară pe pământ " în momente cruciale. Acest tip de *avatar* manifestă adevărul în carne și oase, ca ceva ce putem vedea, auzi și atinge ca obiect real. Mai mult, simbolizează ceva ce poate călători liber în toate dimensiunile.

Avem din nou de a face în același timp cu o viziune și cu o prezență reală. Cum am explicat mai sus, Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o încorporează adevărul universului, dar a apărut de asemenea în chipul unui înțelept cu părul alb care a împărtășit discipolilor săi bogăție reale în chip de tehnică și de învățături orale. Deși nu mai este prezent fizic, Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o continuă să vegheze asupra noastră ca îngerul păzitor al Aikido-ului.

Scanned with OKEN Scanner

Un sfânt Jain păzit de un *naga*. Odată supuşi *dharma-ei*, *naga* devin protectori credincioşi. Sfântul, a cărui goliciune proclamă eliberarea lui de orice ataşament, se află în postura *kayatsarga*, „eliberarea". În *budo* Japonez, această postură se numeşte *shizen-tai*, „o poziţie complet naturală". Înainte de a sculpta o astfel de statuie, sculptorul indian se îmbăia. După ce se concentra, contempla materialul brut şi îi marca centrul. Tocmai din acest centru, *bindu*, va lua naştere imaginea şi va căpăta formă ca un întreg de bun augur.

Scanned with OKEN Scanner

După ce a atins starea de iluminare, Buddha a rămas în extazul *nirvanei* timp de câteva săptămâni. În timp ce stătea sub un copac, s-a pornit o furtună puternică. Şarpele rege, Muchalinda, stârnit din gaura sa de la rădăcinile copacului de prezenţa lui Buddha, s-a înfăşurat în jurul lui Gautama întinzându-şi imensa pelerină pentru a-l proteja pe Cel Luminat de vânt şi ploaie. Armura impenetrabilă a lui Muchalinda l-a protejat pe Buddha întreaga săptămână cât a durat furtuna. Când aceasta a luat sfârşit, Muchalinda şi-a desfăcut inelele, devenind din acel moment păzitorul lui Buddha. *Naga* simbolizează energia brută a naturii, pe care Buddha, prin puterea iluminării sale, a putut să o stăpânească şi să o direcţioneze. Buddha i-a numit pe *nagaraja* „păzitorii porţii", încredinţându-le textele *Prajnaparamita* şi *mantre* magice, pentru a fi relevate doar celor pregătiţi pentru asemenea cunoştinţe puternice transcendentale.

Scanned with OKEN Scanner

În vreme ce în India, *naga* erau reprezentați în chip de cobre, în China erau văzuți ca dragoni. Aici, un Rege Șarpe cu nouă capete o protejează pe Kuan-yin, Zeița Compasiunii. Ca și în cazul lui Buddha și Muchalinda, avem aici cea mai dinamică energie, înfășurată în jurul celui mai calm centru.

Scanned with OKEN Scanner

Un rege și o regină *naga* într-o îmbrățișare *aiki*. Legați inextricabil unul de celălalt, veselul cuplu reprezintă unirea materiei cu spiritul, sursa sănătății, a fertilității și a adevăratei iluminări.

Scanned with OKEN Scanner

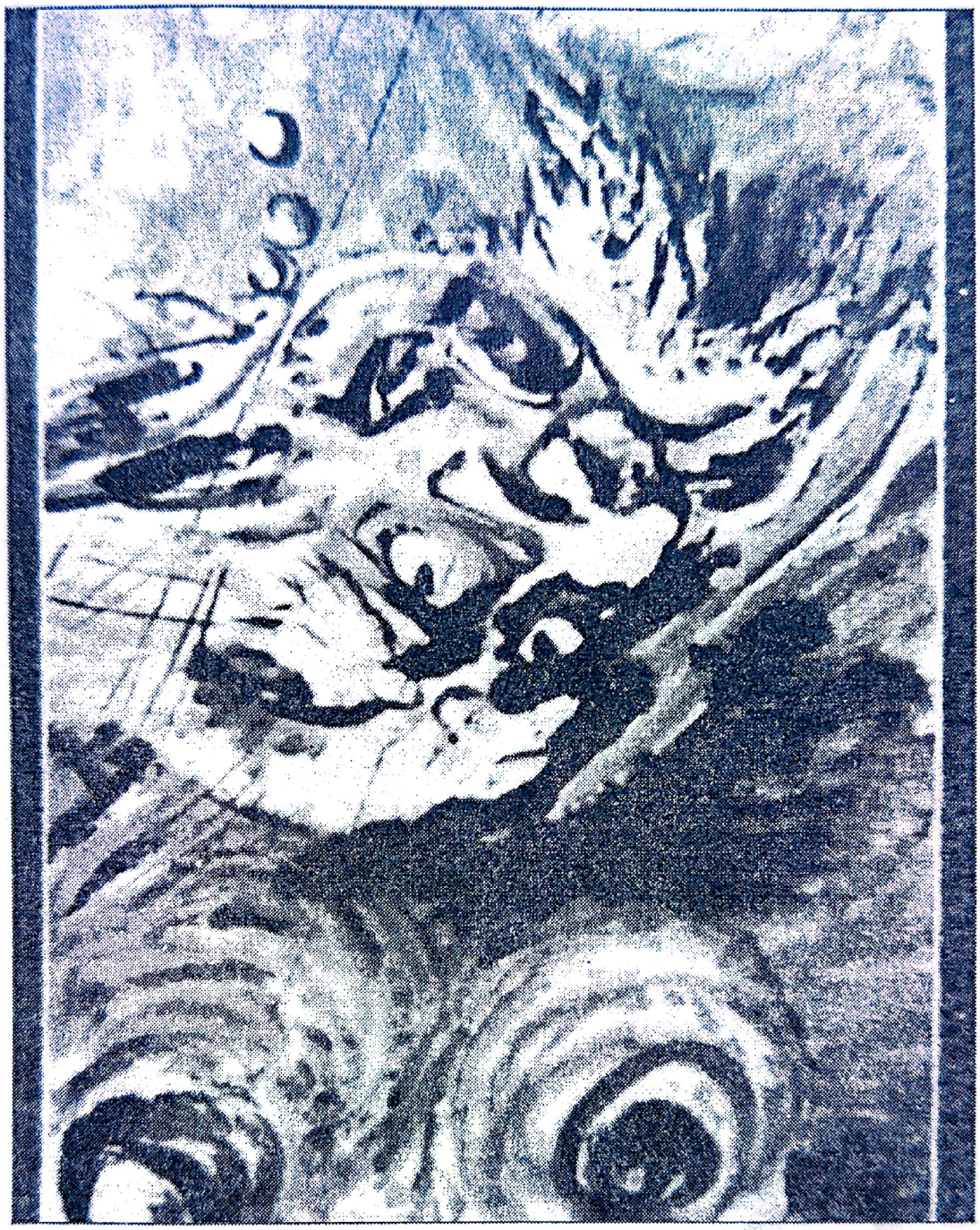
En-no-gyoja (circa 600 e.n.), primul *yamabushi*, purtând bastonul sacru și secondat de cei doi demoni însoțitori. Litera Siddham este HAM, silaba-sămânță a lui Fudo Myo-o.

Maestrul indian Nagarjuna, inițiat de către *nagaraja* în secretele esoterice ale budismului, i-a apărut într-o viziune lui En-no-gyoja, acordându-i ascetului japonez nestemata iluminării. En-no-gyoja a devenit astfel un puternic mag: când era atacat de tâlhari, el putea să le împrăștie săbiile și sulițele cu puterea magiei sale. Morihei s-a antrenat în multe locuri asociate cu acest maestru *yamabushi* și a studiat învățăturile lui En-no-gyoja. *Nagaraja* ce îl proteja pe Morihei i-a încredințat acestuia secretele *kototama*, știința tuturor sunetelor.

Scanned with OKEN Scanner

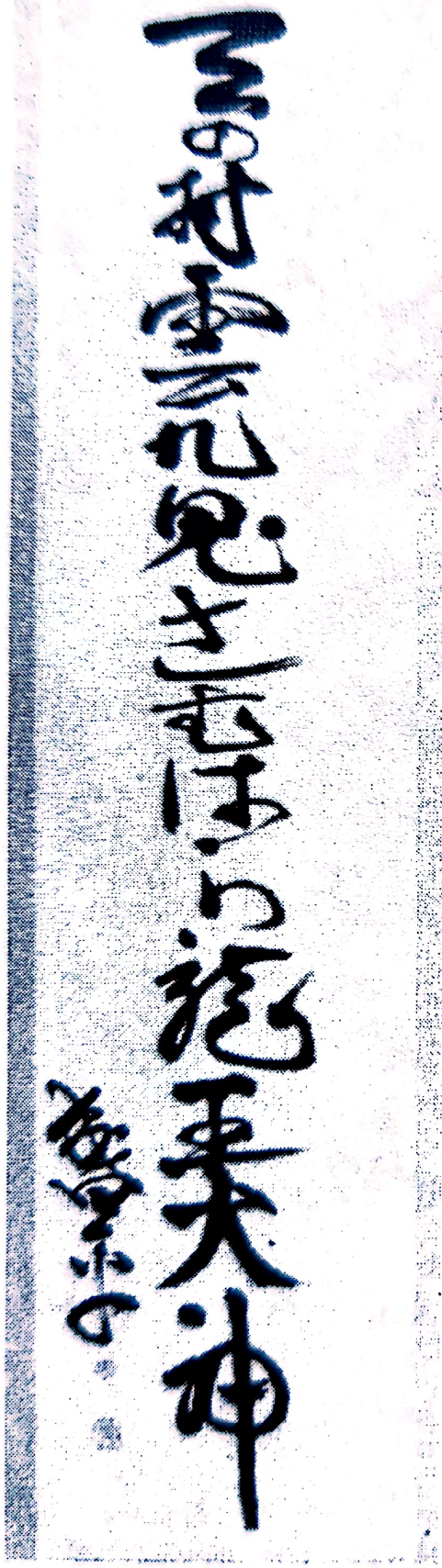
În Japonia, Regii Dragoni sunt deseori reprezentați ca paznici înfricoșători încolăciți în jurul sabiei înțelepciunii. Acesta este unul din modurile de a reprezenta Puterea Șarpelui (*kundalini*) care urcă prin trup. Pictură de T. Kuronuma, maestru contemporan în arta tatuajelor.

Scanned with OKEN Scanner



Morihei transfigurat ca Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o, pictură de Joyo Nozawa (1866 – 1937). Acest Rege Dragon este întotdeauna prezent oriunde Aikido este practicat cu sinceritate.

Scanned with OKEN Scanner



Îngerul păzitor al Aikido-ului prezentat în formă caligrafică de Morihei: *Ame-no-murakumo-kuki-samuhara Ryu-o O-Kami.*

Scanned with OKEN Scanner

MASAKATSU AGATSU KATSUHAYABI

Adevărata victorie

Masakatsu Agatsu Katsuhayabi este motto-ul Aikido-ului. *Masa* înseamnă „adevărat, corect, drept"; *katsu* este „victorie, succes, triumf". A reprezintă „sinele", astfel că prima parte a sintagmei se poate traduce literal ca „Adevărata victorie este victoria asupra sinelui" (Această noțiune este similară cu învățătura islamică potrivit căreia „micul *jihad*[*] se poartă împotriva necredincioșilor; marele *jihad* se poartă împotriva sinelui"). Alte posibile interpretări ale sintagmei *Masakatsu Agatsu*:

„Curaj neclintit și efort fără limite."

„Învinge-ți natura primară și vei fi întotdeauna victorios."

„Adevărul te va elibera de frică și îndoială de sine."

---

[*] *Război sfânt (n. tr.)*

MASAKATSU AGATSU KATSUHAYABI

Adevărata victorie

Masakatsu Agatsu Katsuhayabi este motto-ul Aikido-ului. *Masa* înseamnă „adevărat, corect, drept"; *katsu* este „victorie, succes, triumf". *A* reprezintă „sinele", astfel că prima parte a sintagmei se poate traduce literal ca „Adevărata victorie este victoria asupra sinelui" (Această noţiune este similară cu învăţătura islamică potrivit căreia „micul *jihad*[4] se poartă împotriva necredincioşilor; marele *jihad* se poartă împotriva sinelui"). Alte posibile interpretări ale sintagmei *Masakatsu Agatsu:*

„Curaj neclintit şi efort fără limite."

„Învinge-ţi natura primară şi vei fi întotdeauna victorios."

„Adevărul te va elibera de frică şi îndoială de sine."

[4] *Război sfânt (n. tr.)*

Scanned with OKEN Scanner

Haya înseamnă „iute, rapid, dinamic", în vreme ce *bi* (*hi*) este „soare, zi, lumină". O traducere literală a lui *katsuhayabi* (cu pronunția alternativă *kachihayahi*) ar fi „Ziua (timpul) Victoriei Rapide!" Această sintagmă mai poate însemna:

„Împlinirea mai multor scopuri simultan."

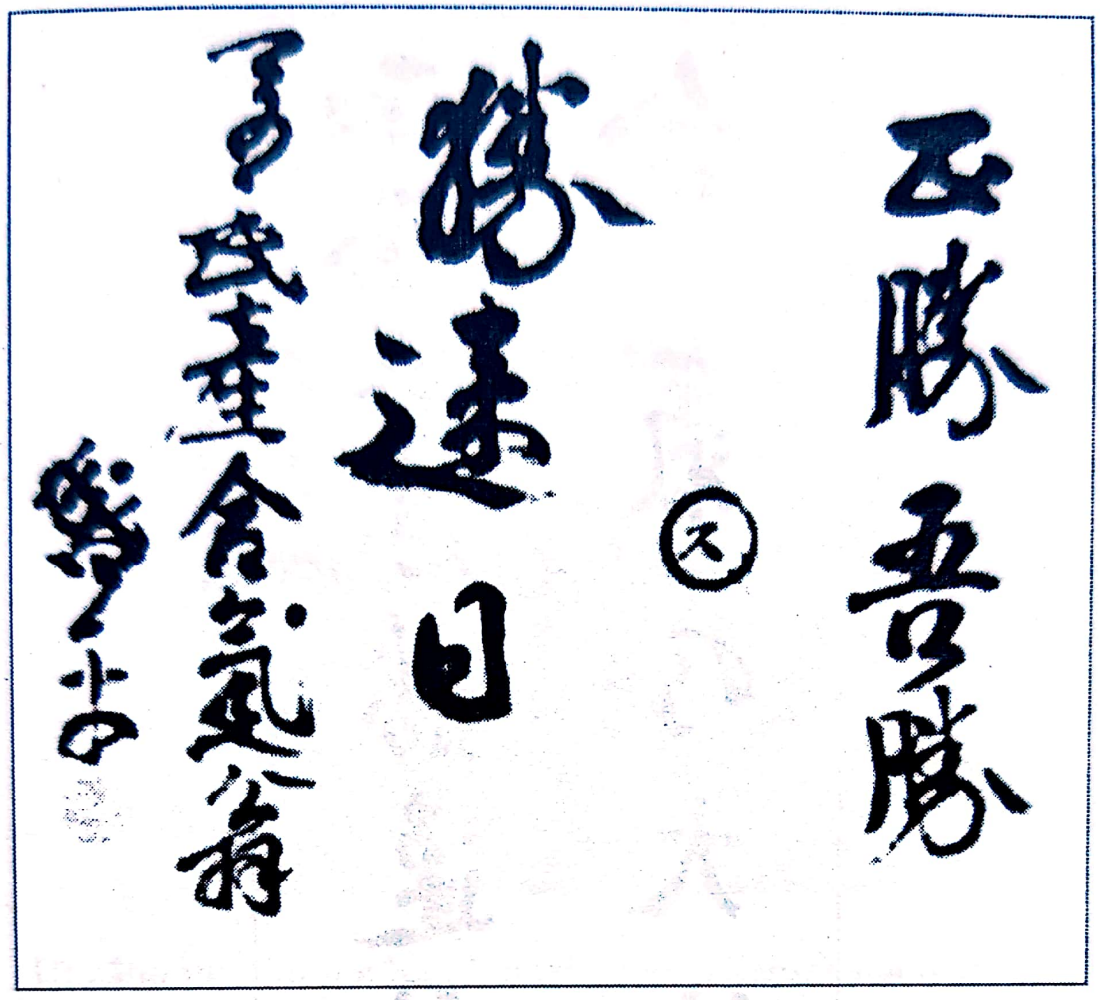
„O stare ce transcende timpul și spațiul."

„Fiecare dintre momente și toate momentele,
însuflețite și strălucitoare!"

În cele din urmă, toți cei care urmează Calea Aiki trebuie să înțeleagă într-un fel sau altul acest motto. Iată aici două *doka* scrise de Morihei despre *Masakatsu Agatsu Katsuhayabi*:

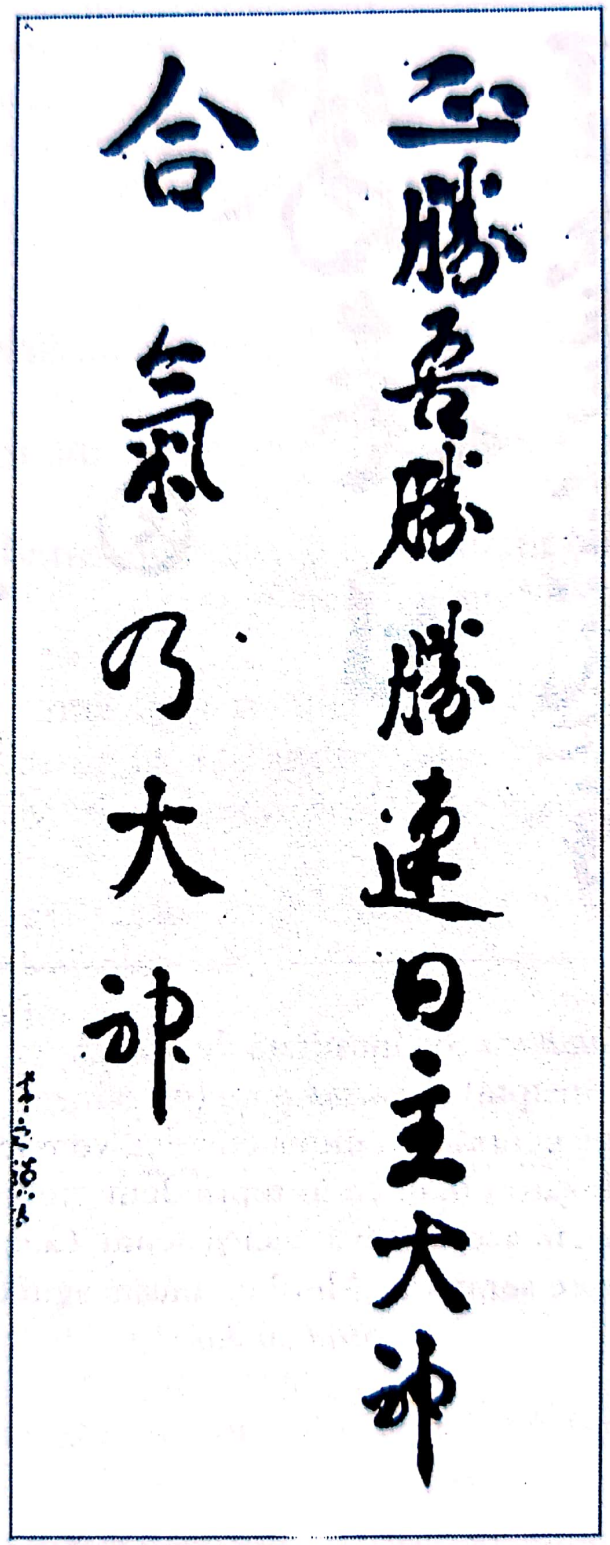
Adevărata Victorie e Victoria Asupra Sinelui!
Armonizează-te cu
esența lucrurilor
și găsește salvarea chiar
în trupul și sufletul tău!

Contemplând această lume,
oftez adesea cu jale,
dar apoi îmi continui lupta
scăldat în lumina rotitoare,
aducând mai aproape Ziua Victoriei Rapide!



Kototama SU încadrată de *Masakatsu Agatsu* (pe dreapta) și *Katsuhayabi* (pe stânga). Dacă ne centrăm în inima creației, vom ieși învingători în orice întreprindem; trebuie să realizăm acest adevăr aici și acum. Caligrama este semnată „Morihei, moșneagul cu Takemusu Aiki".

Ai = armonie, echil. mintale
Qi = energie, vitalitate, spirit



Masakatsu Agatsu Katsuhayabi SU O-Kami (prima linie) și *Aiki-no-O-Kami* (a doua linie), pictate de Morihei, o reprezentare diferită a aceluiași principiu.

Scanned with OKEN Scanner

Urmând învăţăturile lui Morihei, Shirata Sensei şi-a instruit elevii să păstreze permanent o stare de *Masakatsu Agatsu* în timpul execuţiei tehnicilor: „Dacă mintea şi corpul sunt sincere, tehnicile vor fi eficiente". Shirata Sensei ne-a povestit o dată următoarea întâmplare: Un tânăr luptător a vizitat un *yamabushi* despre care se zvonea că ar deţine „Sabia Invincibilităţii". Războinicul l-a implorat pe *yamabushi* să-i destăinuie secretul sabiei iar magul a încuviinţat, dar numai cu următoarele condiţii: „Trebuie să duci o viaţă castă şi neataşată, să meditezi preţ de câteva ore în fiecare zi, să reciţi cânturile pe care ţi le dau eu şi să te antrenezi în tehnicile pe care ţi le arăt eu. Dacă faci asta timp de douăzeci de ani, îţi voi destăinui secretul sabiei". Războinicul a îndeplinit cu credinţă îndatoririle şi s-a întors 20 de ani mai târziu. După promisiune, vrăjitorul i-a arătat sabia magică. Luptătorul a luat-o în mâini, a ţinut-o pentru câteva minute, după care a înapoiat-o – nu mai avea nevoie să se bazeze pe o asemenea armă.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A II-A

- Călătoria pe cale -

PRACTICA AIKIDO-ULUI

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

SHUGYO
Antrenamentul continuu

NU EXISTĂ TEHNICI SECRETE ÎN AIKIDO. FORMELE FIZICE ale tehnicilor de Aikido se regăsesc în multe alte arte marţiale din diferite părţi ale lumii. În galeria Uffizi, de pildă, există o faimoasă statuie reprezentând luptători greci din secolul 3 î.Ch., unul din ei aplicându-i celuilalt ceea ce elevii de Aikido numesc *sankyo*. Chiar Morihei spunea: „Am studiat peste treizeci de arte marţiale diferite, dar în urma unei experienţe transformatoare din 1940, am uitat toate tehnicile pe care le învăţasem". Cu alte cuvinte, tehnicile izvorau chiar din centrul fiinţei lui Morihei, nemaifiind forme fixe, închistate în reguli standardizate.

Mai târziu, Morihei a condus un antrenament în care nu părea să arate decât *ikkyo*, cea mai simplă dintre tehnicile de fixare, ale cărei variante se găsesc în aproape toate artele marţiale. Totuşi, de fiecare dată când o arăta, Morihei spunea „Iată una nouă". În cele din urmă, un student nedumerit i-a spus lui Morihei: „Sensei, toate tehnicile astea

arată la fel". Morihei i-a răspuns năpraznic: „Când vei vedea diferența dintre fiecare din ele, atunci vei înțelege secretul Aikido-ului!"

Cheia secretelor Aikido-ului stă în interiorul fiecăruia – dacă inima voastră este sinceră, tehnicile voastre vor fi și ele corecte – dar pentru a extrage aceste bogății trebuie să urmăm o cale potrivită, metode adecvate de antrenament și instructori care să ne îndrepte pe calea cea bună. În acest scop avem, în primul rând, *keiko*, „folosirea înțelepciunii tradiționale pentru iluminarea practicii actuale". *Keiko* în Aikido are propriul tip de exerciții, care au fost explicate în zeci de manuale tehnice, făcând astfel detalierea lor aici inutilă. Atitudinea față de *keiko* este mai importantă decât conținutul antrenamentului, și Morihei vorbea deseori de patru virtuți ce țin de *keiko*: curaj, înțelepciune, iubire și empatie.

Curajul este primul, deoarece trebuie să fim suficient de puternici și decișI pentru a ne dedica total practicii. Avem nevoie de curaj suficient pentru a depăși multitudinea de obstacole care ne blochează calea. Înțelepciunea se obține prin meditație și studiu aprofundat; înțelepciunea este cea care ne permite să luăm decizii inteligente și să păstrăm lucrurile în perspectiva adecvată. Când practica devine solidă și echilibrată, o dragoste naturală se formează între profesor și elevii săi. Ne îndrăgostim de asemenea de Cale, dedicându-ne complet ei. Pe cele mai înalte nivele de antrenament este resimțită o empatie puternică față de toate ființele, alături de speranța fierbinte că toată lumea va urma de asemenea Calea până la capăt. Așa cum am amintit mai devreme, unul din înțelesurile cuvântului Aikido este „mână în mână, să mergem împreună pe Cale" – asemenea unui bodhisattva, vrem ca toți ceilalți să atingă ținta.

Scanned with OKEN Scanner

Morihei nu vorbea de *keiko* ca o prescriere dură sau o osândă la ascetism, ci ca *misogi*, un mijloc de a restabili legătura noastră cu universul. Mai mult, Morihei accentua faptul că *keiko* se bazează pe credință și încredere, ajutându-ne să ne descoperim incredibilul potențial și să trăim bucuria existenței. Morihei asemăna *keiko* cu statul pe „Podul Plutitor al Cerurilor" care leagă lumile interioare și exterioare; acolo trebuie să-i imităm pe Izanagi și Izanami și să creăm noi tehnici de armonie. Într-un *keiko* bun, tensiunea dispare, echilibrul dintre foc și apă este restabilit și adeptul simte plăcerea.

Uneori e nevoie de un efort mai puternic în antrenament. Morihei scria: „Fierul este plin de impurități care îl slăbesc: prin forjare, devine oțel și este transformat într-o lamă ascuțită. Oamenii se dezvoltă în același fel". Acest tip de forjare, *tanren*, poate lua multe forme, cel mai adesea ca o practică zilnică specială (cum ar fi 1.000 de tăieri cu sabia) sau izolări intensive (ca acelea pe care le făcea Morihei pe muntele Kurama).

Este de asemenea esențial să încorporăm patru calități în *keiko*. Calitatea de diamant este dură, precisă, stabilă. Începătorii ar trebui să se bazeze pe tehnici diamant pentru a-și construi o bază solidă (*Adamas*, cuvântul grecesc pentru diamant, înseamnă și „invincibil"). Calitatea salciei este flexibilitatea, principiul care stă la baza Judo-ului. Calitatea cursivă este dinamică și mai liberă în forme decât celelalte două, asemenea apei care curge lin printre pietre în albia unui râu. Calitatea *ki* este „golul", o putere atât de subtilă și rafinată (la cel mai înalt nivel) încât nu mai e nevoie să-ți atingi partenerul aproape deloc. Este interesantă aplicarea celor patru calități pe rând aceleiași tehnici, dar acest fapt nu poate fi ilustrat corespunzător într-o carte. Aceste lucruri aparțin teritoriului *kunden* „învățături orale secrete".

Adevăratul înţeles al *kunden* este acela de transmitere de la om la om, de la inimă la inimă. Trebuie experimentată structura învăţăturii – trebuie atinsă, prinsă, simţită în oase. Cei mai buni instructori predau prin exemplificare – „Ceea ce eşti este cu mult mai important decât ceea ce spui" – şi nu există substitute pentru contactul direct cu arta.

Mersul de o viaţă pe Cale este numit *shugyo* în japoneză. Morihei le spunea adepţilor săi: „Nu vă grăbiţi în antremanentul vostru, căci este nevoie de cel puţin zece ani să stăpâneşti bazele şi să înaintezi pe prima treaptă. Niciodată nu te gândi la tine ca la un maestru atotcunoscător; trebuie să continui să te antrenezi în fiecare zi cu prietenii şi cu elevii, progresând împreună pe Calea Armoniei".

Scanned with OKEN Scanner

Stânga: „O postură bună reflectă o stare de spirit bună". Poziția de bază din Aikido este derivată din *hanmi kamae* din lupta cu sabia clasică, demonstrată aici de Morihei. În zilele de demult, multe confruntări se decideau de îndată ce luptătorii își asumau postura de început – o postură slabă dădea imediat unui spadasin priceput o deschidere unde să lovească. Pe de altă parte, dacă un adversar nu prezenta o asemenea slăbiciune, era mai bine să te retragi și să-ți vezi de drum.

Dreapta: Postura în tehnicile corp-la-corp, demonstrată aici de Shirata Sensei, trebuie să fie la fel de puternică și stabilă.

Scanned with OKEN Scanner

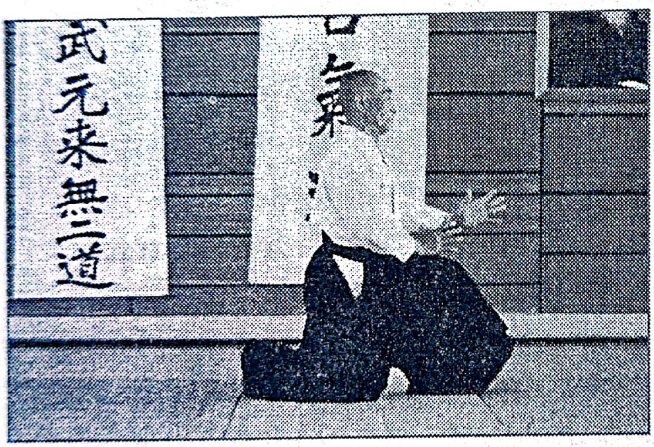
Stânga: „O postură bună reflectă o stare de spirit bună". Poziția de bază din Aikido este derivată din *hanmi kamae* din lupta cu sabia clasică, demonstrată aici de Morihei. În zilele de demult, multe confruntări se decideau de îndată ce luptătorii își asumau postura de început – o postură slabă dădea imediat unui spadasin prilejul o deschidere unde să lovească. Pe de altă parte, dacă un adversar nu prezenta o asemenea slăbiciune, era mai bine să te retragi și să-ți vezi de drum.

Dreapta: Postura în tehnicile corp-la-corp, demonstrată aici de Shirata Sensei, trebuie să fie la fel de puternică și stabilă.

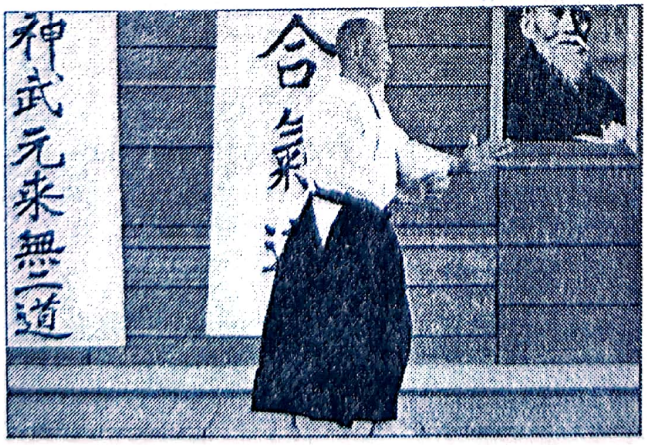
Scanned with OKEN Scanner

1

Stând jos, ridicându-se sau stând în picioare, trebuie menţinută constant *fudo-shin*, „o minte imperturbabilă şi o postură de nepătruns“.

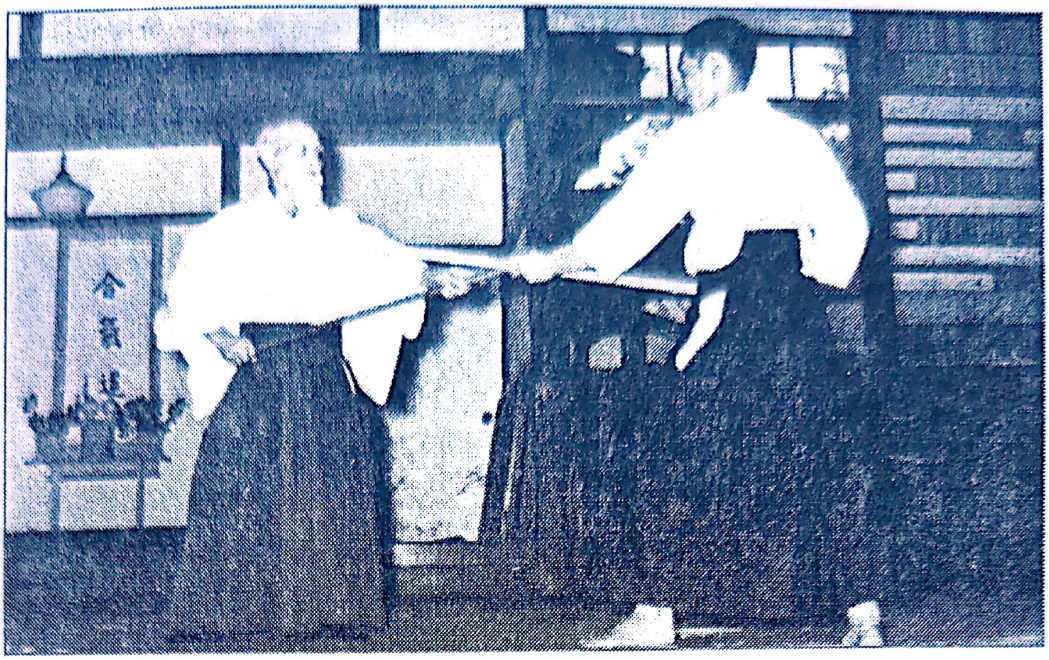


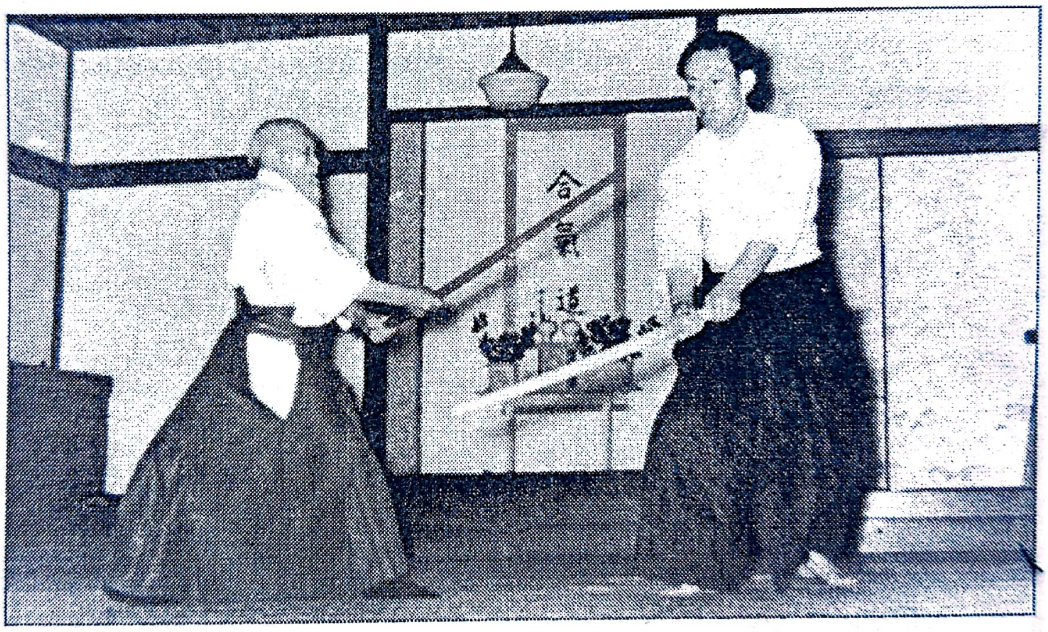
2



3

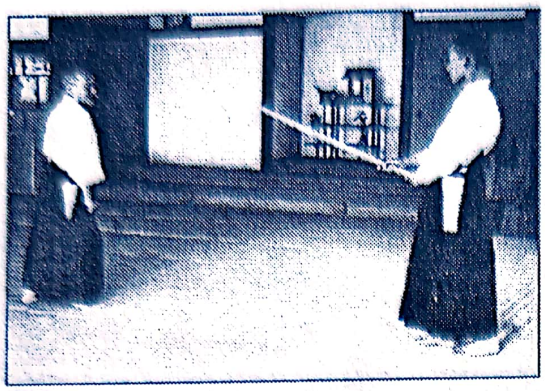
Scanned with OKEN Scanner



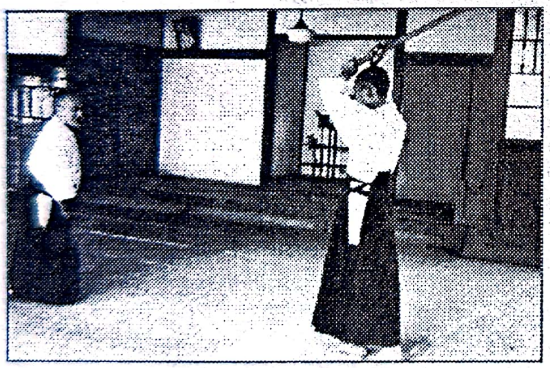


Morihei, practicând aici împreună cu fiul său, Kisshomaru, spunea că antrenamentul cu *jo* conduce la o bună intuiție (cunoașterea momentului optim pentru intrare), în vreme ce antrenamentul cu *ken* dezvoltă o bună finalizare (cunoașterea aplicării și completării tehnicii). *Jo*-ul a inițiat mișcarea, iar *ken*-ul a finalizat-o.

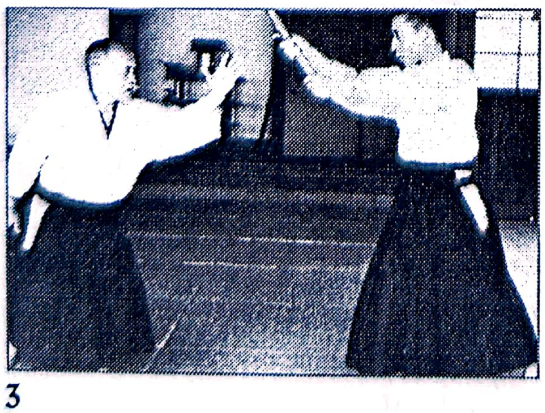
Scanned with OKEN Scanner



1



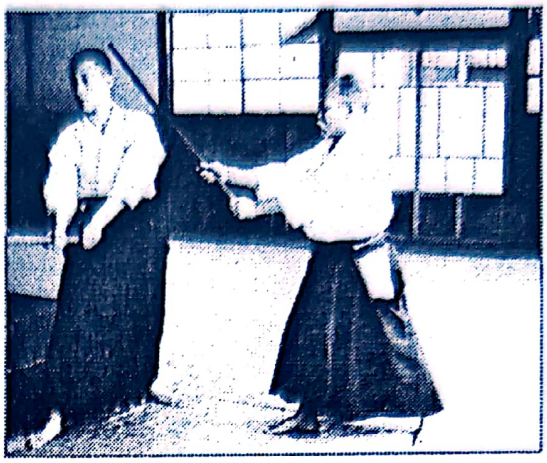
2



3

Unul dintre secretele Aikido-ului este abilitatea de a conduce partenerul. Morihei vorbea de „invitarea partenerului la atac" (1,2). Odată ce adversarul este decis, poate fi aplicată o tehnică (3). Arta de „a atrage și a conduce" este totuși greu de stăpânit, solicitând ani de antrenament. Pentru un elev începător în orice disciplină, antrenamentul este 90% tehnică și 10% intuiție; pentru un maestru procentele se inversează – 90% intuiție și 10% tehnică.

Scanned with OKEN Scanner

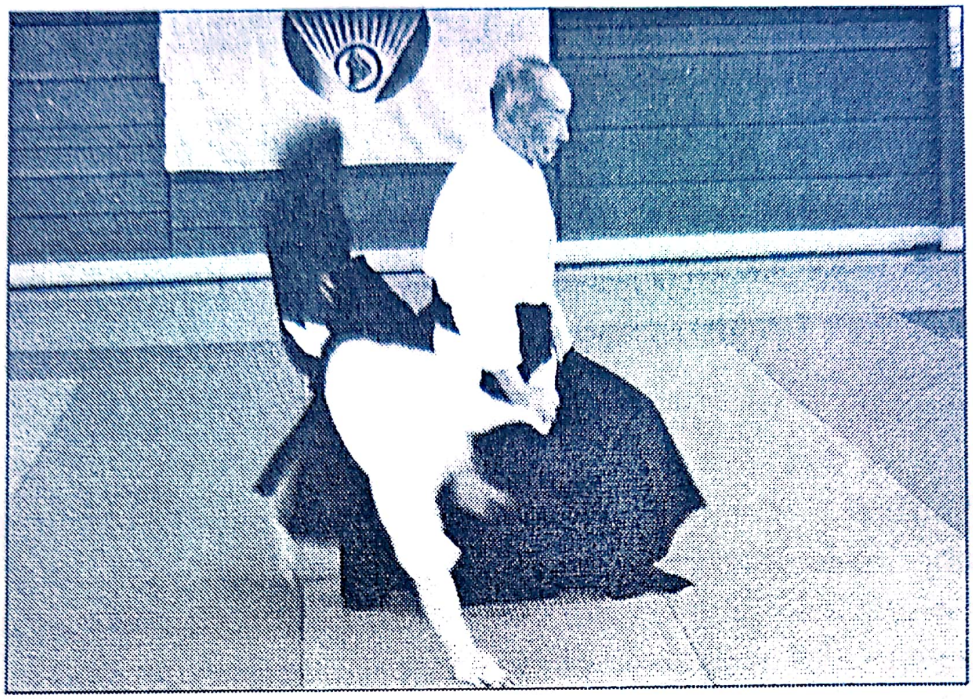


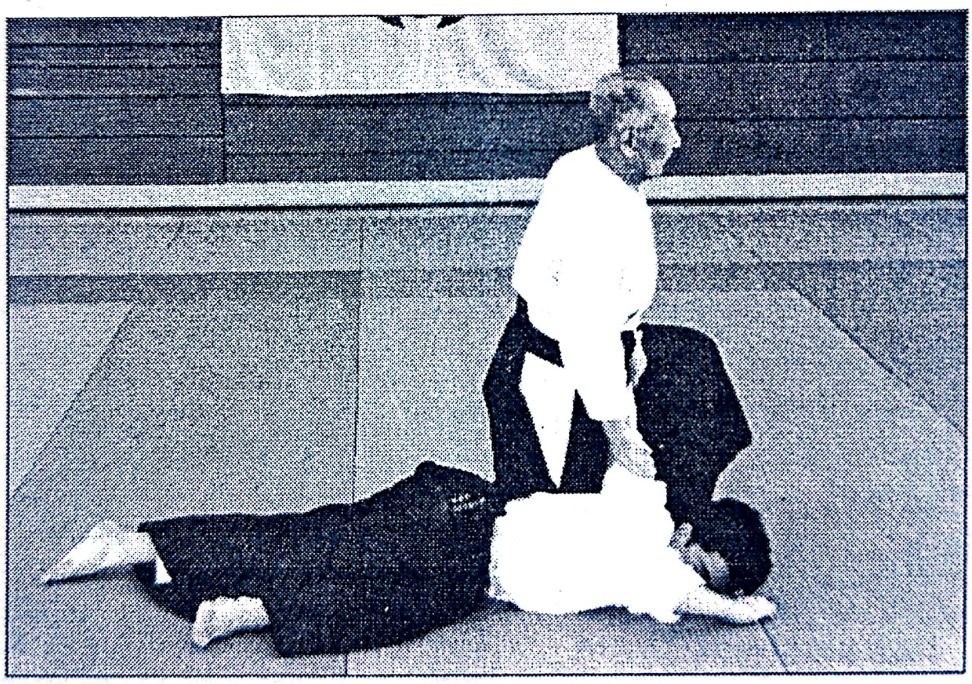
Morihei punea accentul pe intrarea în unghiul potrivit, atât la propriu cât și la figurat[5]. O intrare în unghi de 90° împotriva unui atac frontal, așa cum este ilustrat aici de Morihei, este foarte eficientă. O asemenea mișcare îl aduce pe *nage* în *shikaku*, „unghiul mort" al adversarului său, din care nu este posibil nici un contraatac. Aikido se bazează în mare parte pe capacitatea de a fi întotdeauna la locul potrivit.

În funcție de povestitor, se afirmă că Morihei spunea despre *atemi* ca fiind 30%, 60% sau 99% dintr-o tehnică eficientă. Departe de a fi o lovitură devastatoare, *atemi* ar trebui gândit ca o forță neutralizatoare, făcând canalizarea atacului mai ușoară.

[5] *Autorul folosește expresia „right angle", care înseamnă atât „ unghiul potrivit" cât și „pe partea dreaptă" (n.tr.)*

Scanned with OKEN Scanner





Shirata Sensei obișnuia să ne spună: „Aruncați-vă partenerul fără aruncare, imobilizați-l fără imobilizare – bazați-vă pe *Masakatsu Agatsu*". Adică, dacă mintea e clară și mișcările sunt sincere, tehnica se execută de la sine – *Katsu Hayabi*. Aici, tehnica lui Sensei este sinceră (eficientă), bună (partenerul nu este rănit), și frumoasă (perfect proporționată).

Scanned with OKEN Scanner

CEI ȘASE PILONI

Tehnicile de Aikido se axează pe șase piloni de bază: *shiho-nage*, *irimi*, *kaiten*, *kokyu*, *osae-waza* și *ushiro-waza*. Aceste tehnici reprezintă gramatica Aikido-ului, limba în care este formulată și exprimată tradiția. Totuși, aceste tehnici nu sunt cioplite în piatră; ele reprezintă puncte de reper flexibile și expansibile. Fiecare pilon încorporează multe aspecte diferite și are aspecte comune cu unul sau mai mulți dintre ceilalți piloni. Într-un antrenament normal, este recomandată includerea cel puțin a unei tehnici din fiecare pilon, pentru a menține un bun echilibru *aiki*.

Shirata Sensei, demonstrând o mișcare *kaiten*, unul dintre cei șase piloni ai Aikido-ului.

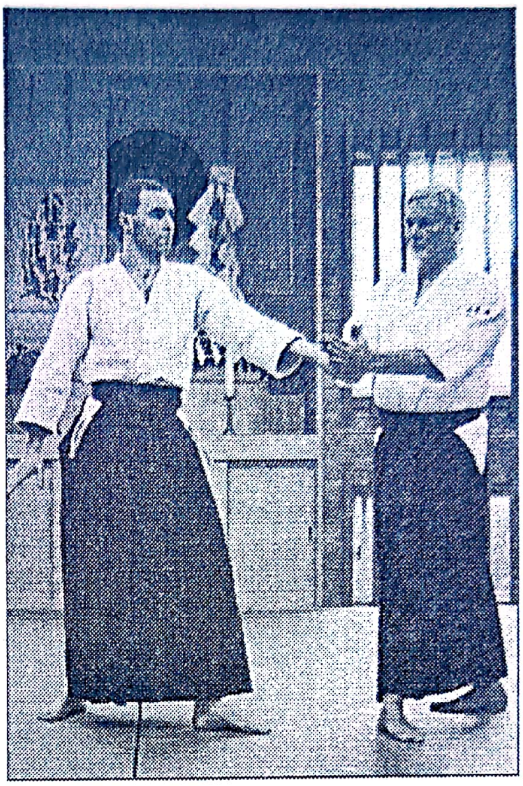
Scanned with OKEN Scanner

SHIHO-NAGE: RECUNOȘTINȚĂ

Morihei demonstrând *shiho-nage*, primul pilon al tehnicilor de Aikido. *Shiho* înseamnă „patru direcţii", simbolizând aprecierea faţă de *kami* care ne înconjoară, ca şi cele patru recunoştinţe: faţă de univers; faţă de înaintaşii şi părinţii noştri, cărora le datorăm existenţa noastră individuală; faţă de natură, care ne oferă hrana zilnică; faţă de celelalte fiinţe umane care ne ajută să supravieţuim în societate.

Scanned with OKEN Scanner

1



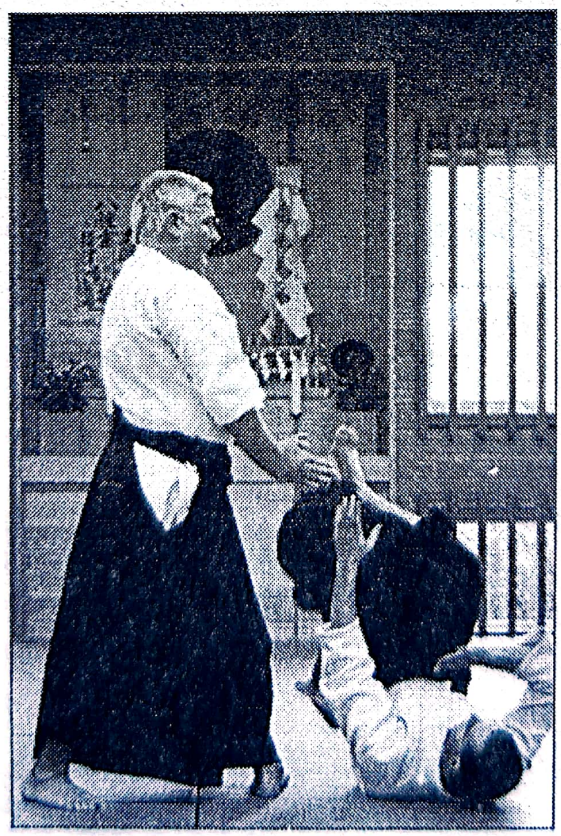
2

Shirata Sensei descria adesea Aikido ca *inori no budo*, „arta marțială a rugăciunii", o rugăciune care generează lumină (înțelepciune) și căldură (compasiune). Este posibilă execuția tehnicii *shiho-nage* ca o formă de adorare.

3

Scanned with OKEN Scanner

4



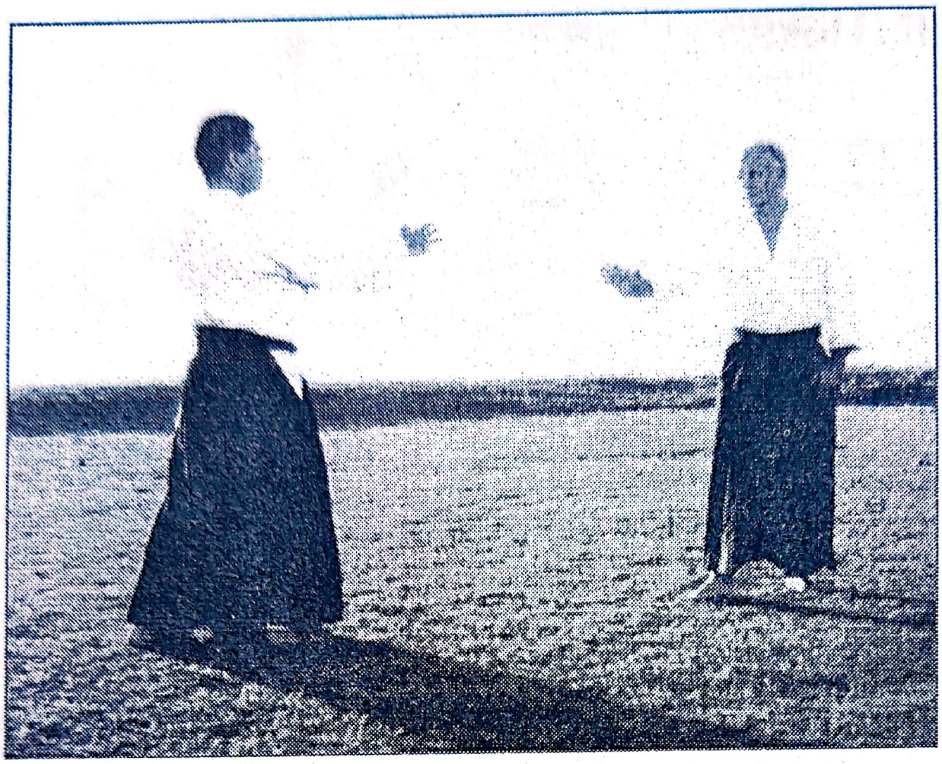
5

Scanned with OKEN Scanner

IRIMI: INTRAREA

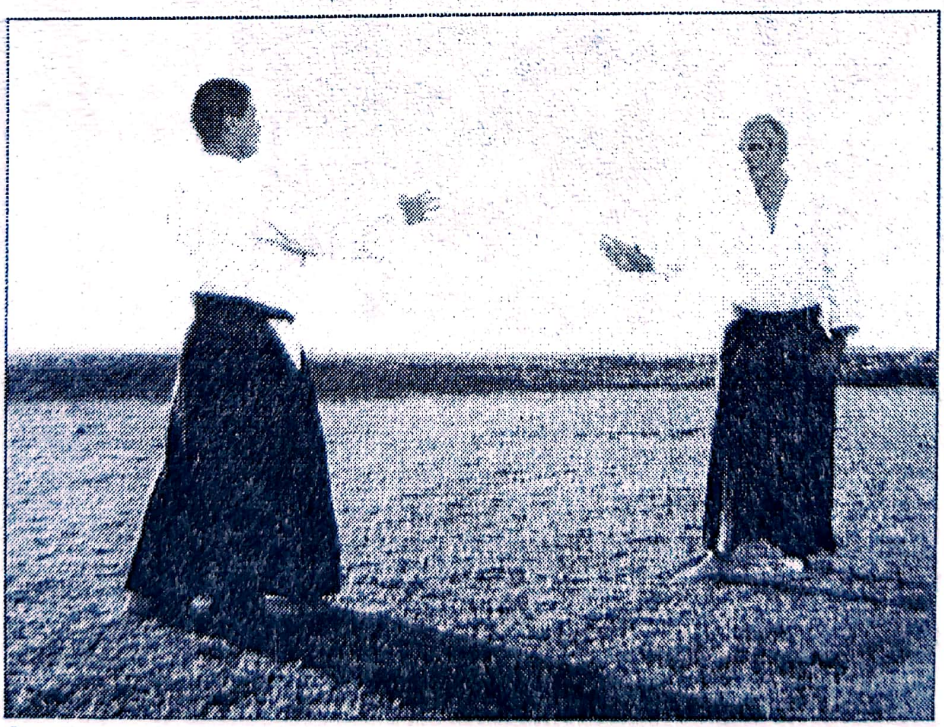
Tehnicile *irimi* constituie cel de-al doilea pilon din Aikido. Intrarea împotriva unui atac trebuie să fie adâncă, atât fizic cât și spiritual, devenind una cu forța agresoare și astfel disipând-o.

Scanned with OKEN Scanner



1

Exemplu de *irimi* triunghiular precis împotriva unui atac *shomen*.



2

Scanned with OKEN Scanner

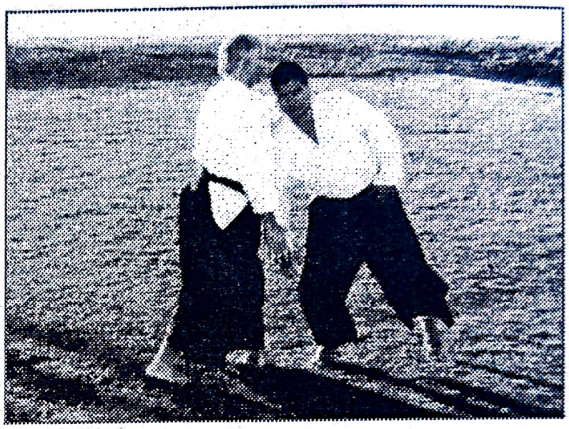
3

4

Scanned with OKEN Scanner

1

În mişcările *irimi* circulare ca aceasta, corpul trebuie să se rotească într-o spirală mare, atrăgând în mod natural partenerul spre interior (2), roată (3) şi apoi în jos (4).



2

3

4

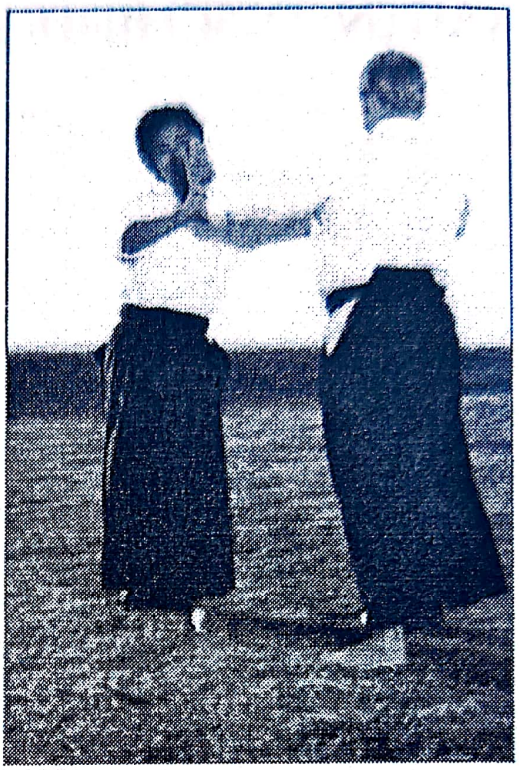
Scanned with OKEN Scanner

KAITEN: DESCHIDERE ȘI ÎNTOARCERE

Al treilea pilon al Aikido-ului îl constituie tehnicile *kaiten*. *Kai* înseamnă „deschidere" – ca în „deschiderea unei căi în jurul unei forțe agresive" – iar *ten* este „întoarcere" – ca în „a întoarce lucrurile în favoarea ta". La maturitate sau la bătrânețe, mișcările de *kaiten* ale lui Morihei includeau deseori o scufundare adâncă, o mișcare asemănătoare unui val care făcea tehnicile și mai eficiente.

Scanned with OKEN Scanner

1



2

În *kaiten-nage*, trebuie mai întâi deschisă laterala adversarului (2), apoi întoarcerea acestuia în jos (3) și în afară (4), completându-se tehnica în *zanshin*.

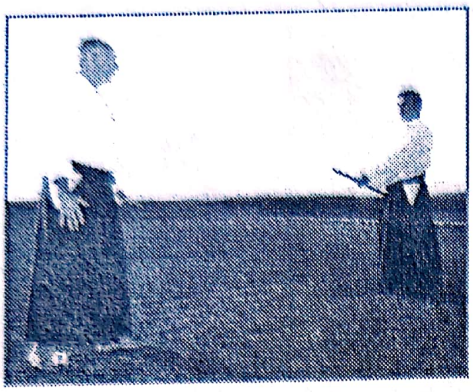
3

Scanned with OKEN Scanner

4

5

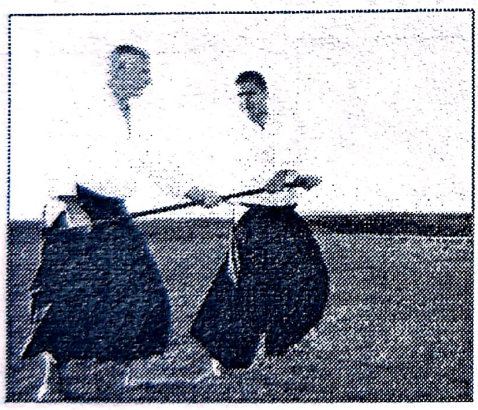
Scanned with OKEN Scanner



1

Aici avem o întoarcere *kaiten* dublă împotriva unui atac de *jo* (1). Prima oară spre exterior (2) și apoi înapoi spre interior (3).

2



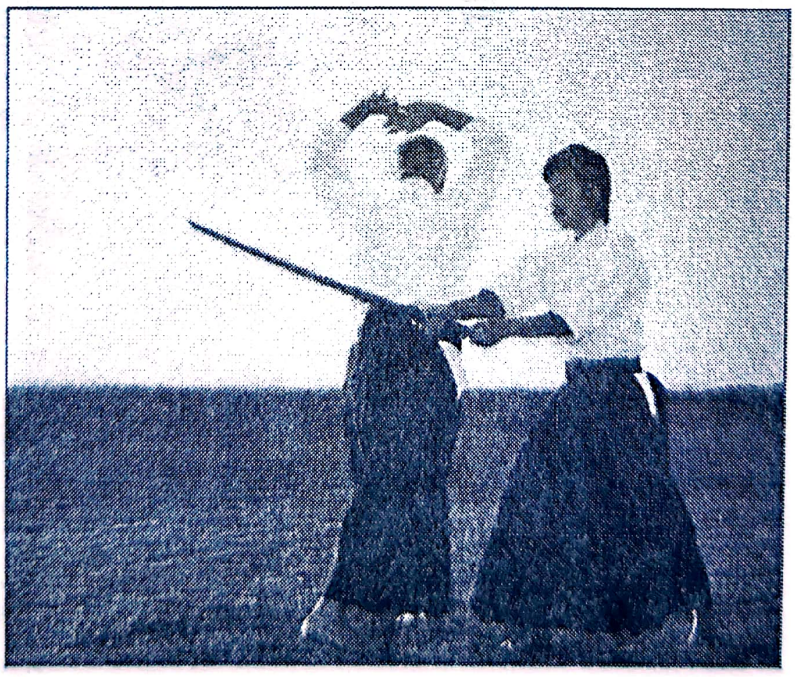
3

4

Scanned with OKEN Scanner

1

Împotriva unui atac de sabie (1), o mișcare *irimi* pe doi pași (2,3) este combinată cu o aruncare *kaiten* (4).



2

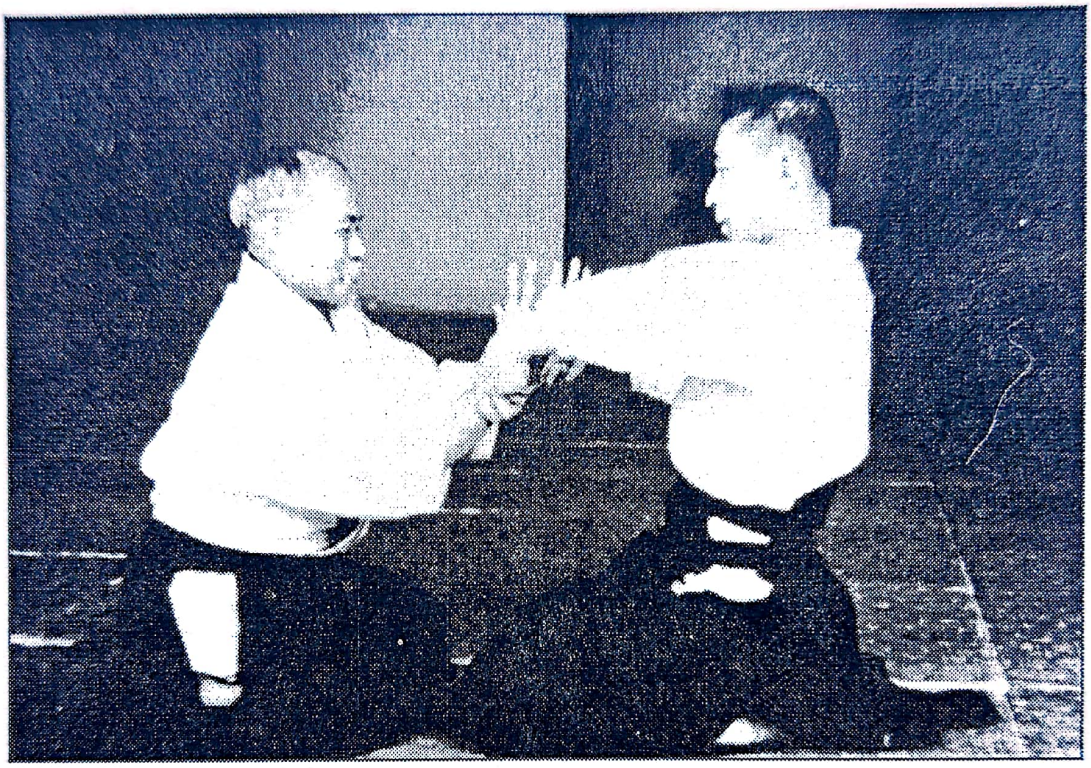
Scanned with OKEN Scanner

3

4

Scanned with OKEN Scanner

KOKYU: PUTEREA RESPIRAȚIEI



Tehnicile *kokyu* formează cel de-al patrulea pilon al Aikido-ului. Aici, Morihei demonstrează *suwari kokyu-ho*.

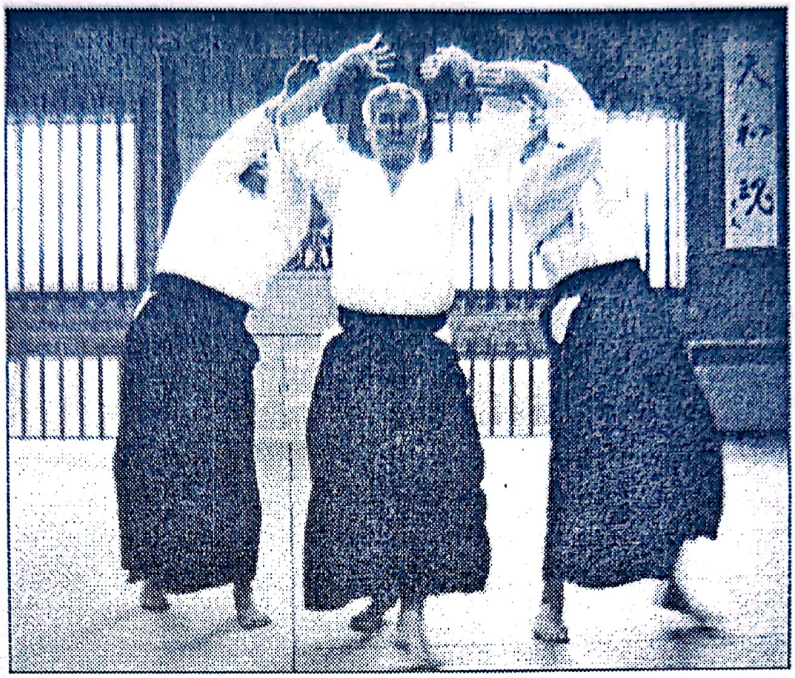
Scanned with OKEN Scanner

1

Tehnici *kokyu-ho* executate din picioare, cu doi *uke*, în două aspecte, diamant (*deasupra*) și salcie (*pe pagina următoare*).

2

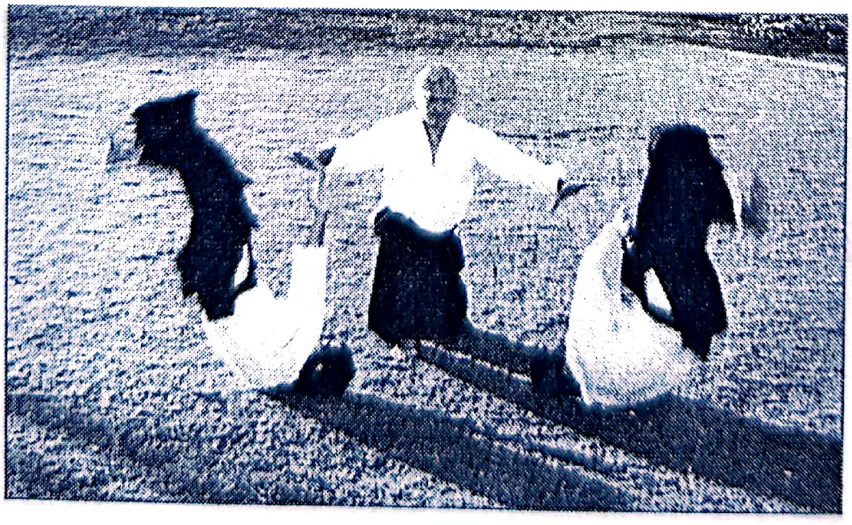
Scanned with OKEN Scanner



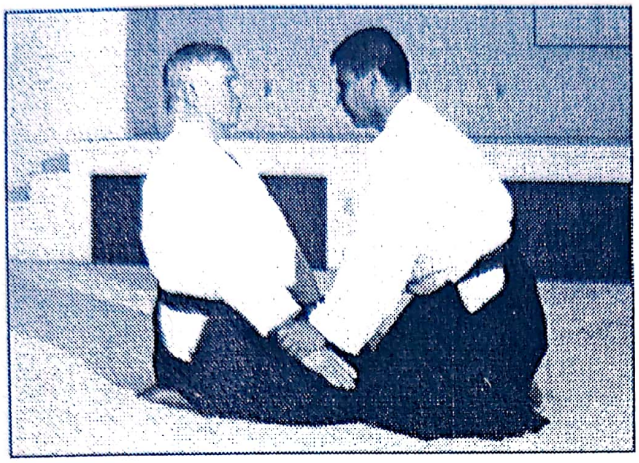
3

4

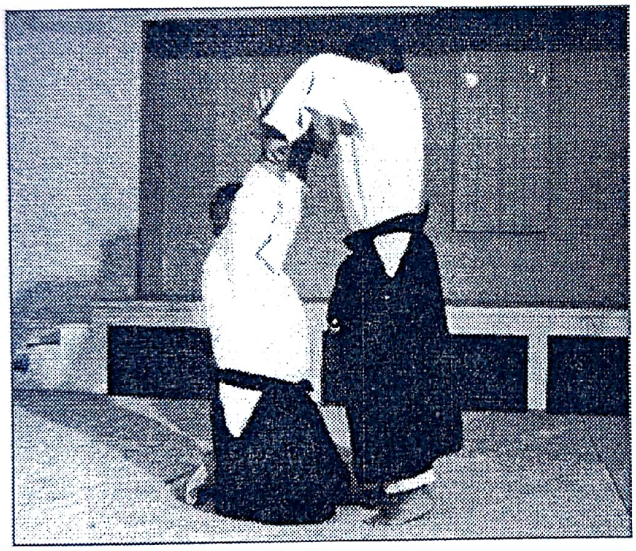
Scanned with OKEN Scanner



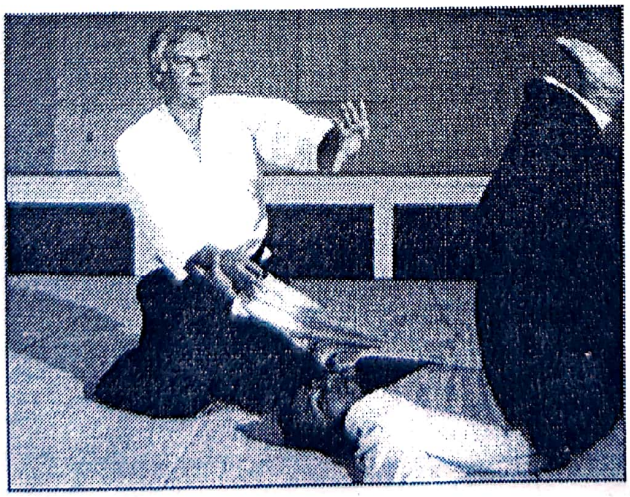
Scanned with OKEN Scanner



1



2



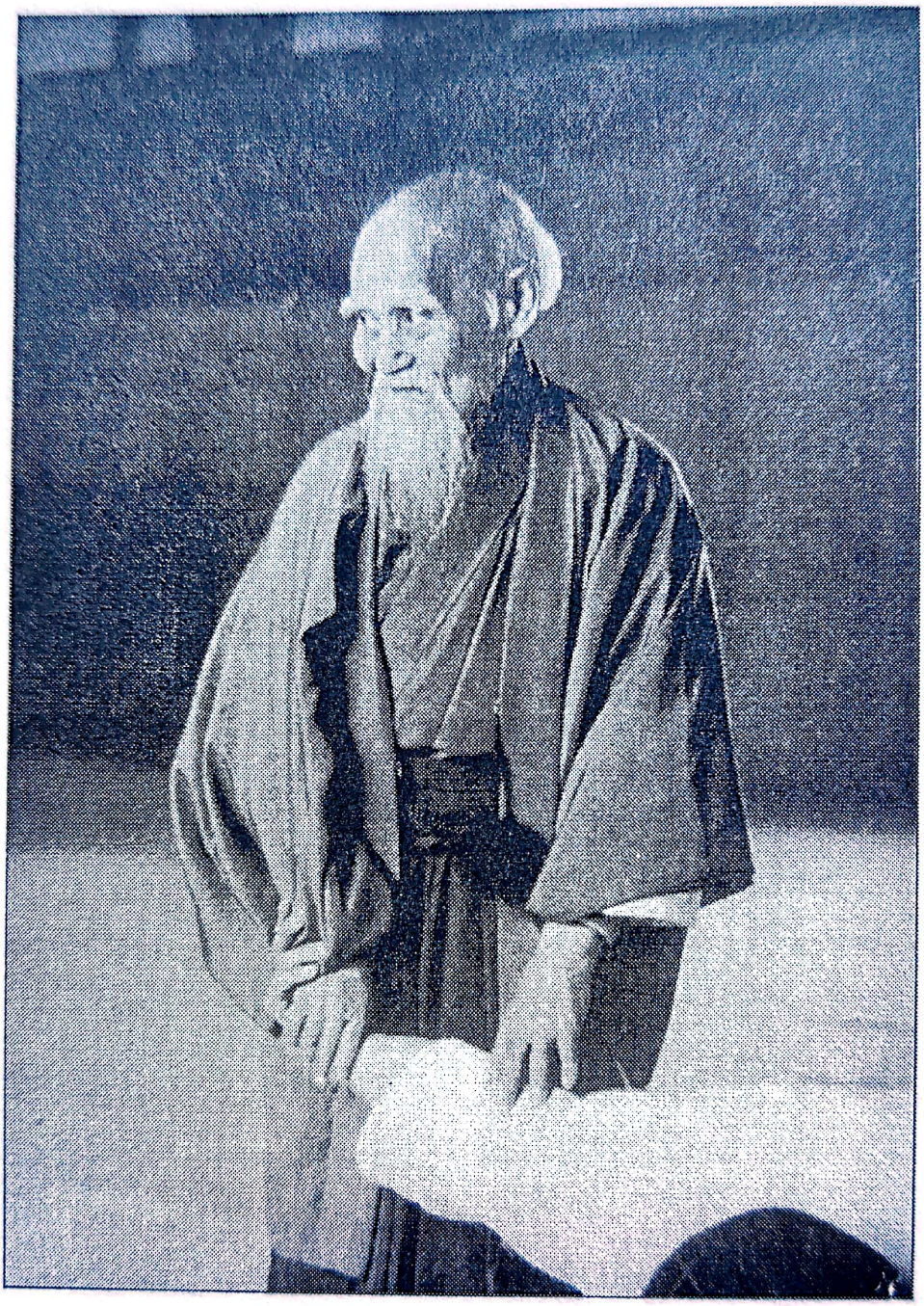
3

Forța *kokyu* se dezvoltă cel mai bine prin tehnici *suwari kokyu-ho*. În acest exercițiu, *tori*[6] îl lasă pe *uke* să-l prindă de mâini de deasupra cu toată puterea (1). *Tori* folosește forța respirației pentru a-l ridica pe *uke* cât mai sus (2), după care *uke* poate fi aruncat în orice direcție, în acest caz înainte (3).

[6] *var.* nage *(n.tr.)*

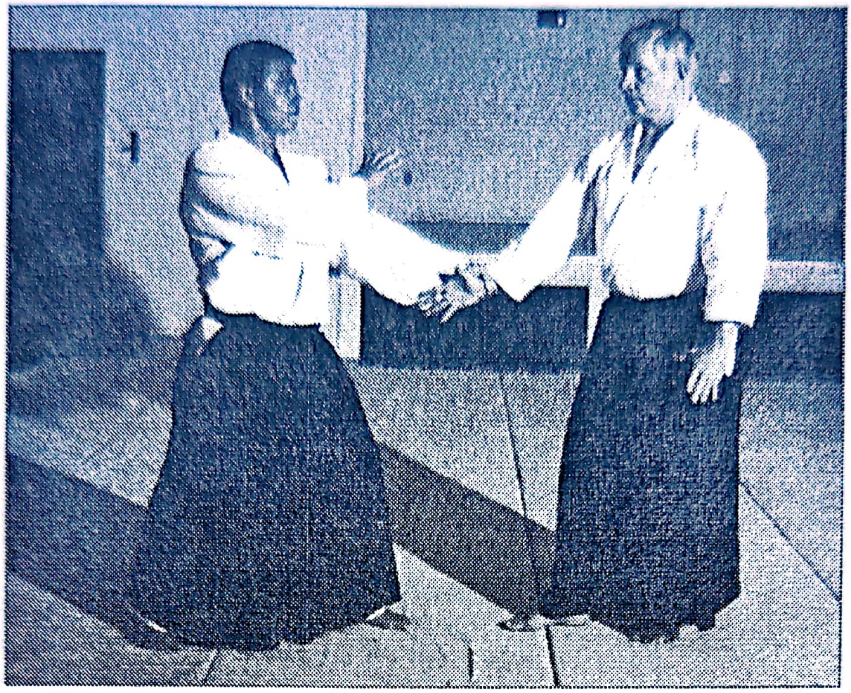
Scanned with OKEN Scanner

OSAE-WAZA: CONTROL FERM



Osae-waza, „tehnicile de fixare", constituie cel de-al cincilea pilon al Aikido-ului. Fixările reprezintă controlul ferm. Morihei punea accentul pe calitățile curative ale diferitelor fixări: stimulează articulațiile, întind musculatura și învigorează în general membrele.

Scanned with OKEN Scanner

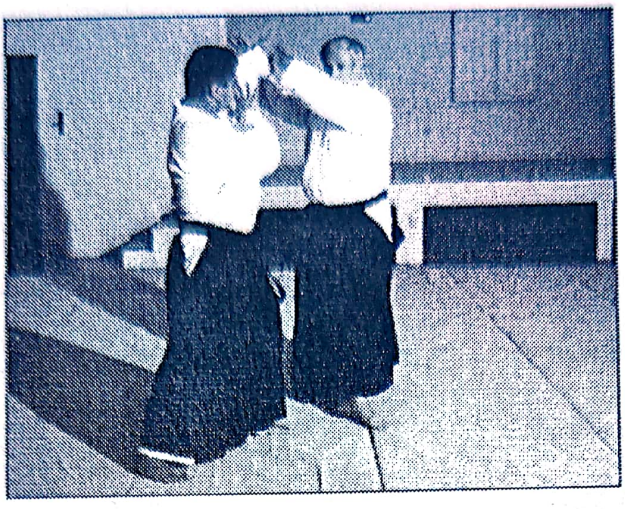


1

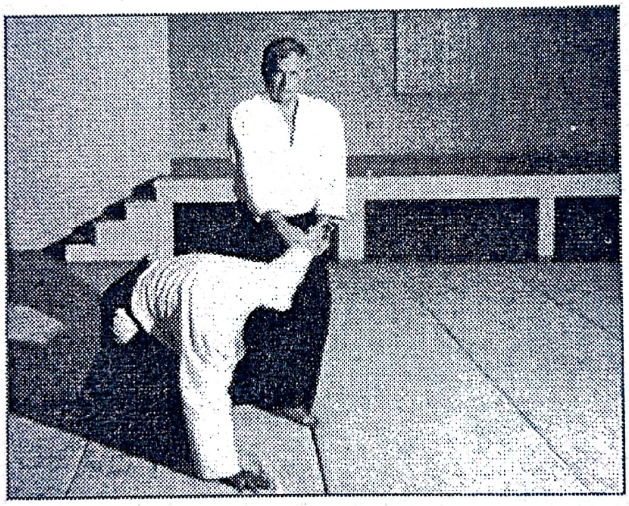
Katate-dori ikkyo executat în formă diamant (*deasupra*) și în formă cursivă (*pe pagina următoare*). Forma diamant se bazează pe o intrare de 90° spre exterior; forma cursivă se bazează pe o mișcare de 90° spre interior.

2

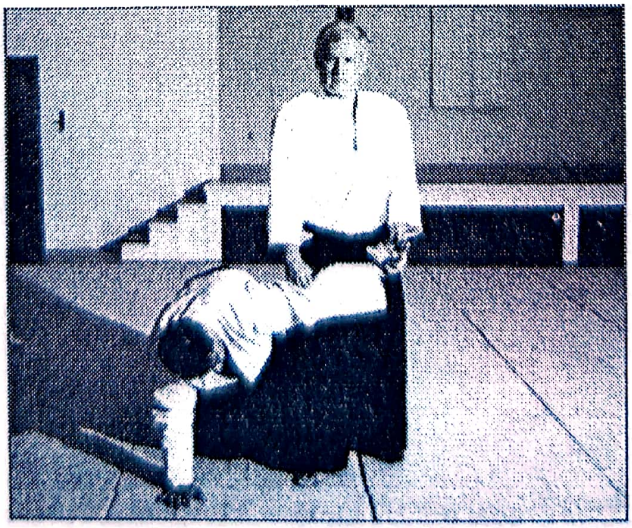
Scanned with OKEN Scanner



3



4



5

Scanned with OKEN Scanner

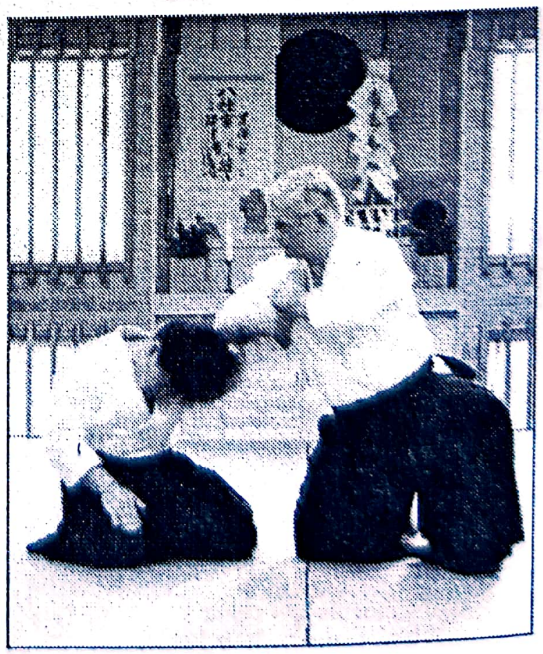
Shirata Sensei prezentând *sankyo mudra*, exemplificând controlul perfect, forma corectă şi unitatea corpului şi a minţii.

Scanned with OKEN Scanner

1

Unul din sensurile *mudra-elor*, gesturile mâinilor folosite în Tantra, este acela de „blocare", și aici avem *nikkyo mudra* din Aikido. Deși pare o mișcare liniară, *nikkyo* este aplicat într-o mișcare spiralată, ca și cum am „îmbrățișa pământul".

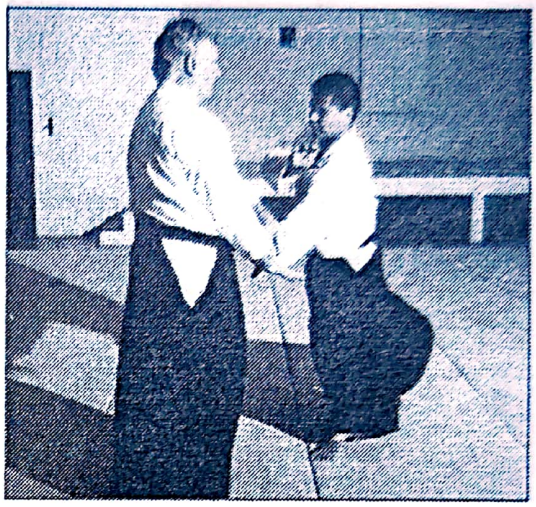
2



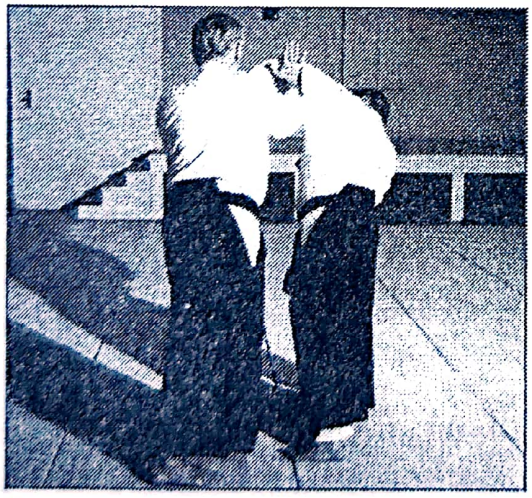
3

Scanned with OKEN Scanner

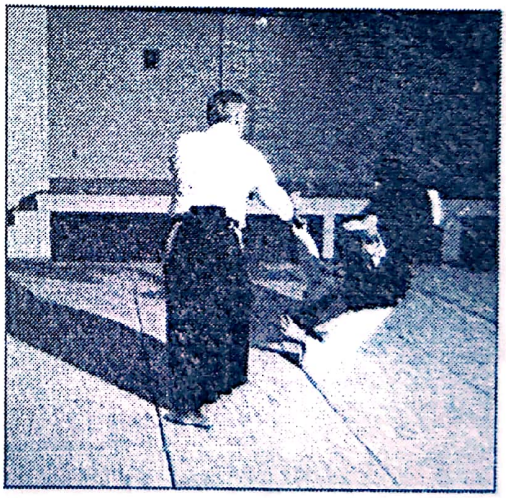
1



2



3



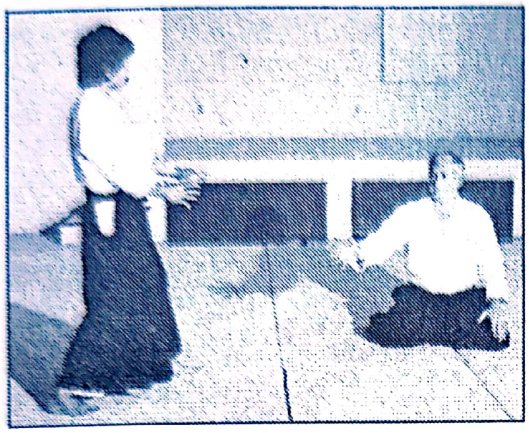
4

Scanned with OKEN Scanner

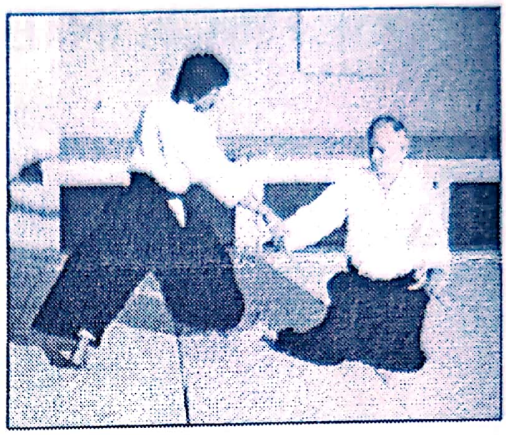
USHIRO-WAZA: AL ȘASELEA SIMȚ

Ushiro-waza, al șaselea pilon al Aikido-ului, ajută la dezvoltarea celui de-al șaselea simț.

Scanned with OKEN Scanner



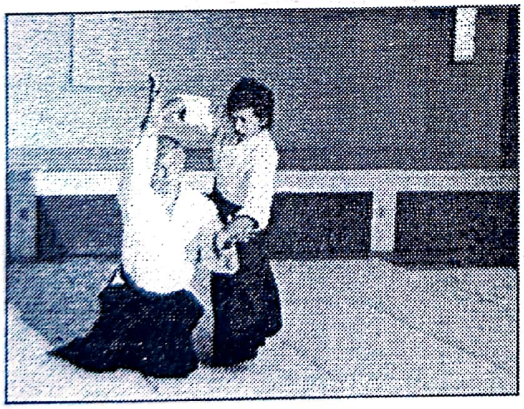
1



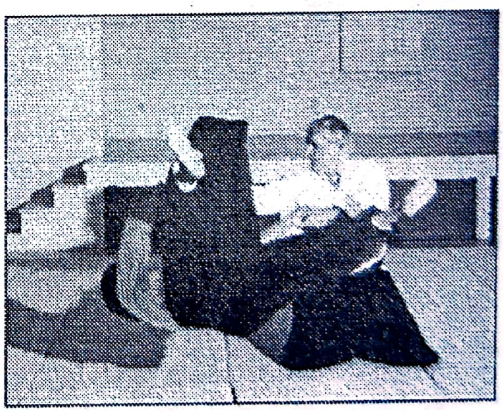
2

Ushiro ryote-dori kokyu nage executat în *hanmi-hantachi.*

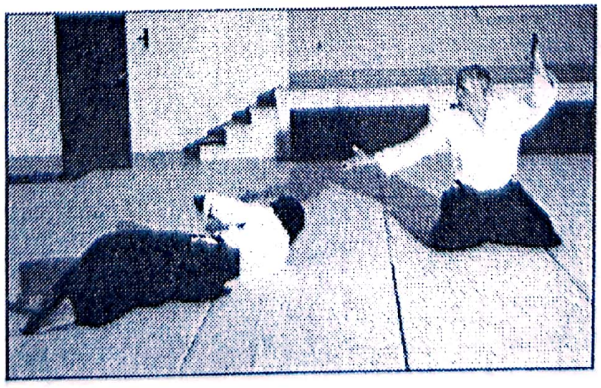
Morihei considera practica tehnicilor din poziția așezat extrem de importantă. Pe vremuri el spunea elevilor săi: „Când nu pot să conduc antrenamentul, limitați-vă la tehnicile de jos. Acestea vă vor întări picioarele și este important să învățați cum să vă mișcați exact cum trebuie pentru a face tehnica eficient".



3



4

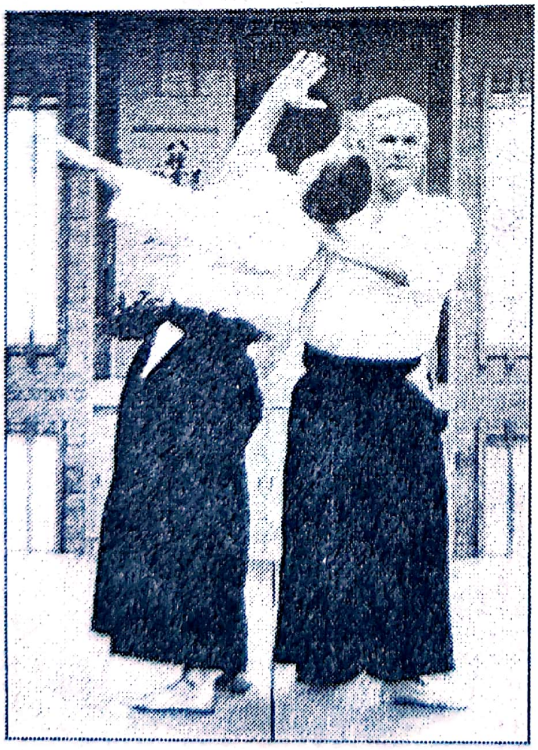


5

Scanned with OKEN Scanner

RIAI: SISTEMUL INTEGRAT

1

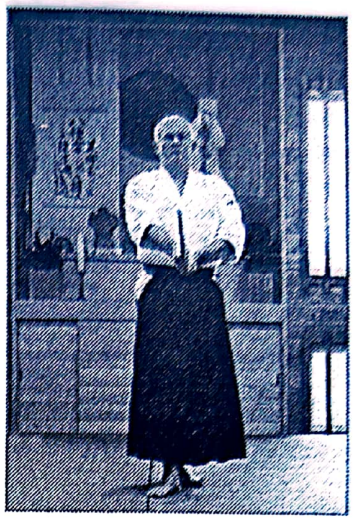


2

Riai înseamnă „principii integrate". Mișcările din *aiki-ken*, *aiki-jo* și *taijutsu* pot fi integrate și interschimbate. Postura *hasso* (1) are multe aplicații în tehnicile corp la corp (2).

Scanned with OKEN Scanner

Dintr-o postură *seigan* (1), păşiţi înapoi şi adoptaţi postura *hasso* (2), apoi păşiţi înainte cu o puternică lovitură (3).



1

2

3

Scanned with OKEN Scanner

1

Aceeaşi mişcare aplicată într-o tehnică cu mâna goală, *ryote-dori* (1). Păşiţi înapoi în postura *hasso* (2), apoi păşiţi înainte (3) şi aruncaţi (4).

2

Scanned with OKEN Scanner

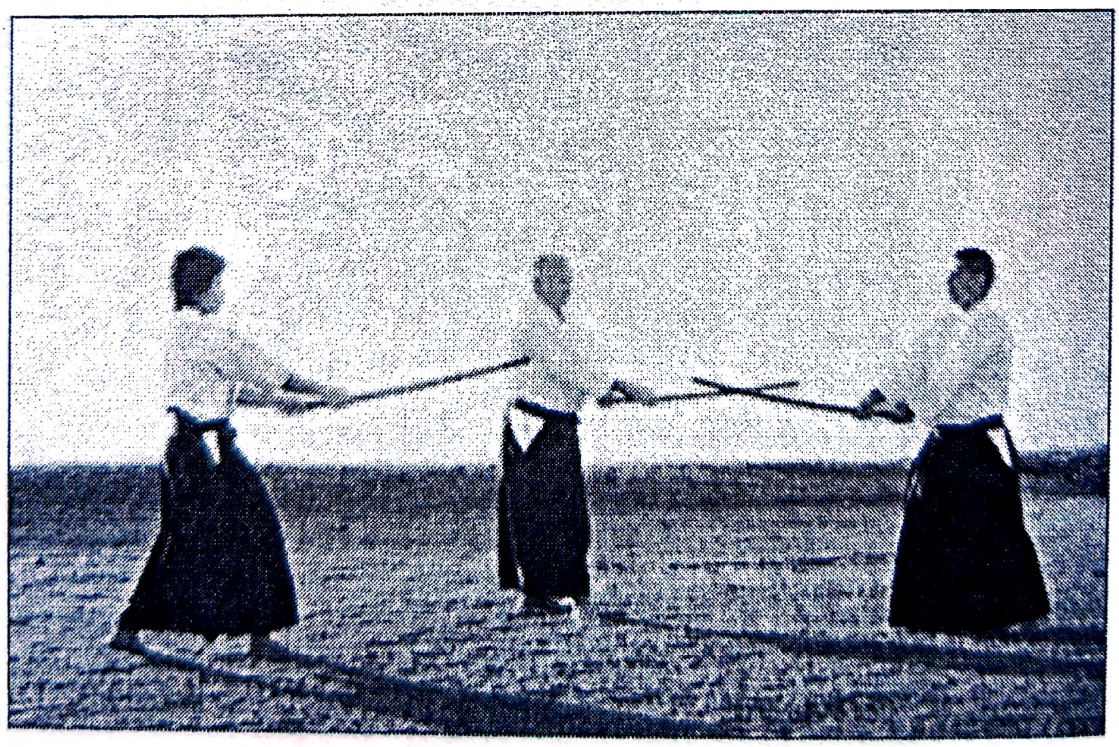
3

4

Scanned with OKEN Scanner

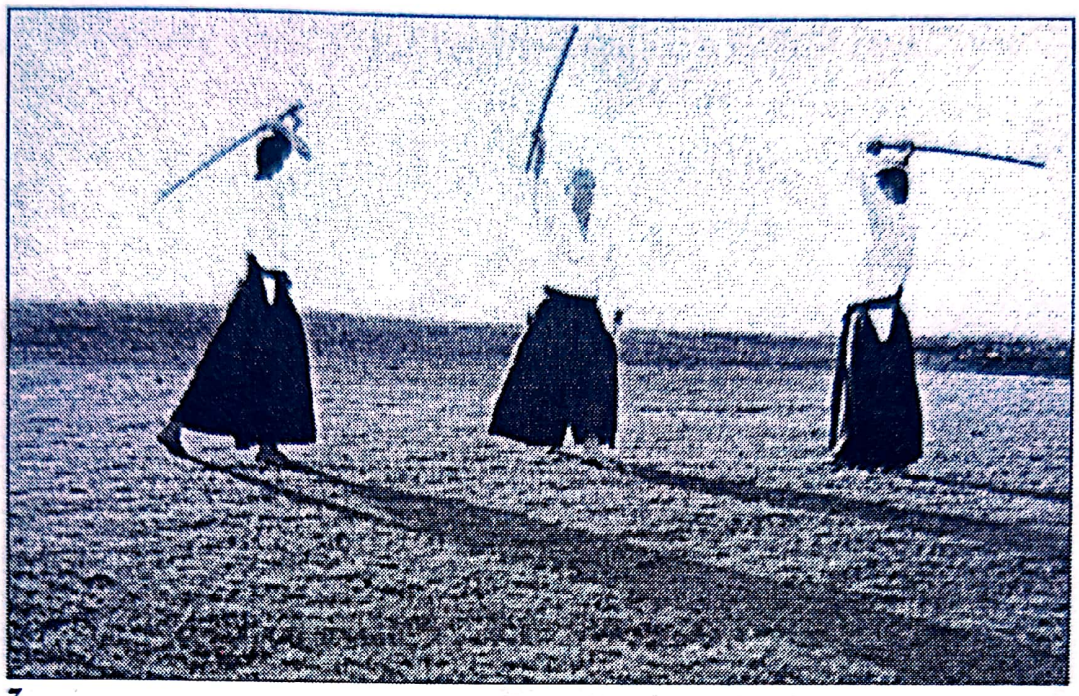
1

Mişcări de sabie *riai* pentru *omote shiho-nage*. În Aikido, rămânem întotdeauna conştienţi de atacatorii din faţă şi din spate, de la dreapta şi de la stânga.

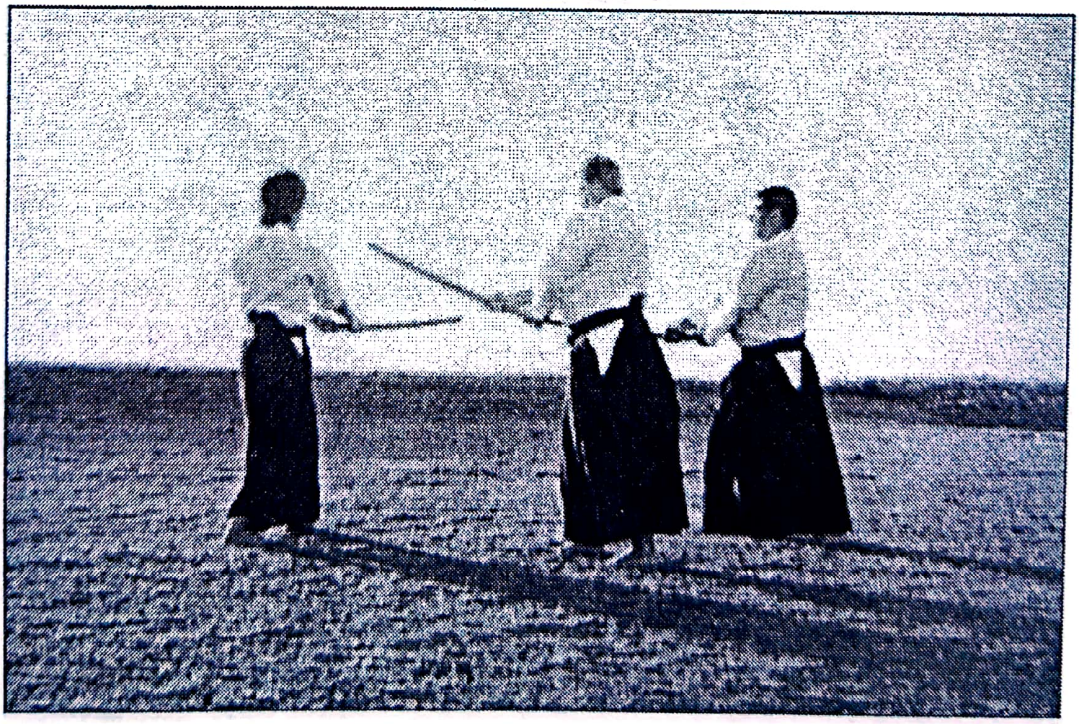


2

Scanned with OKEN Scanner

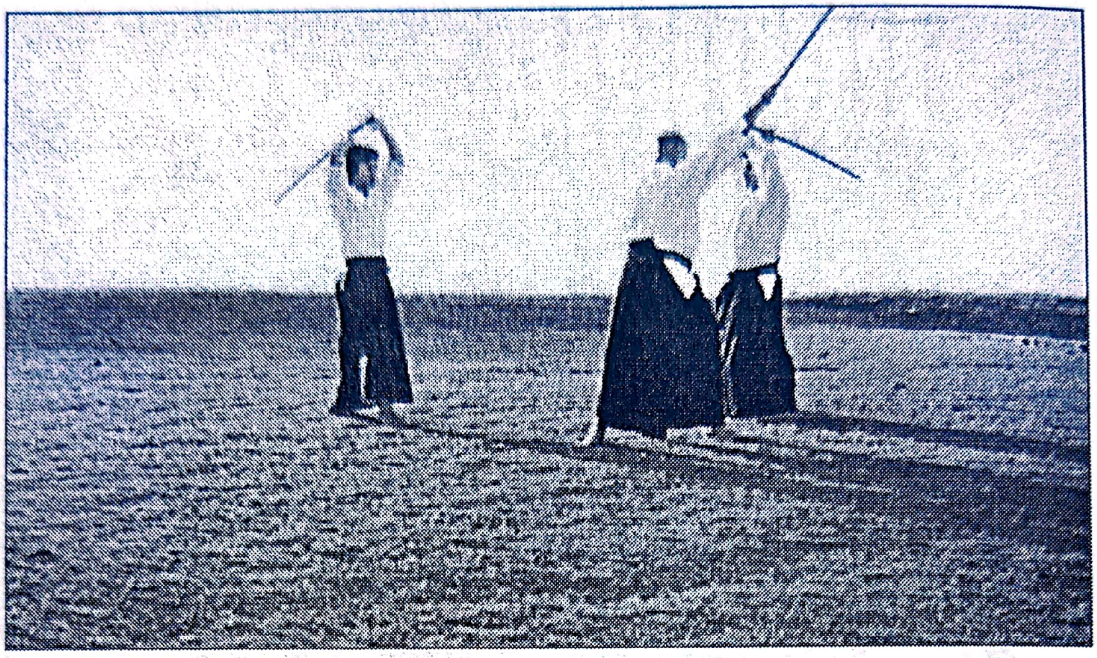


3

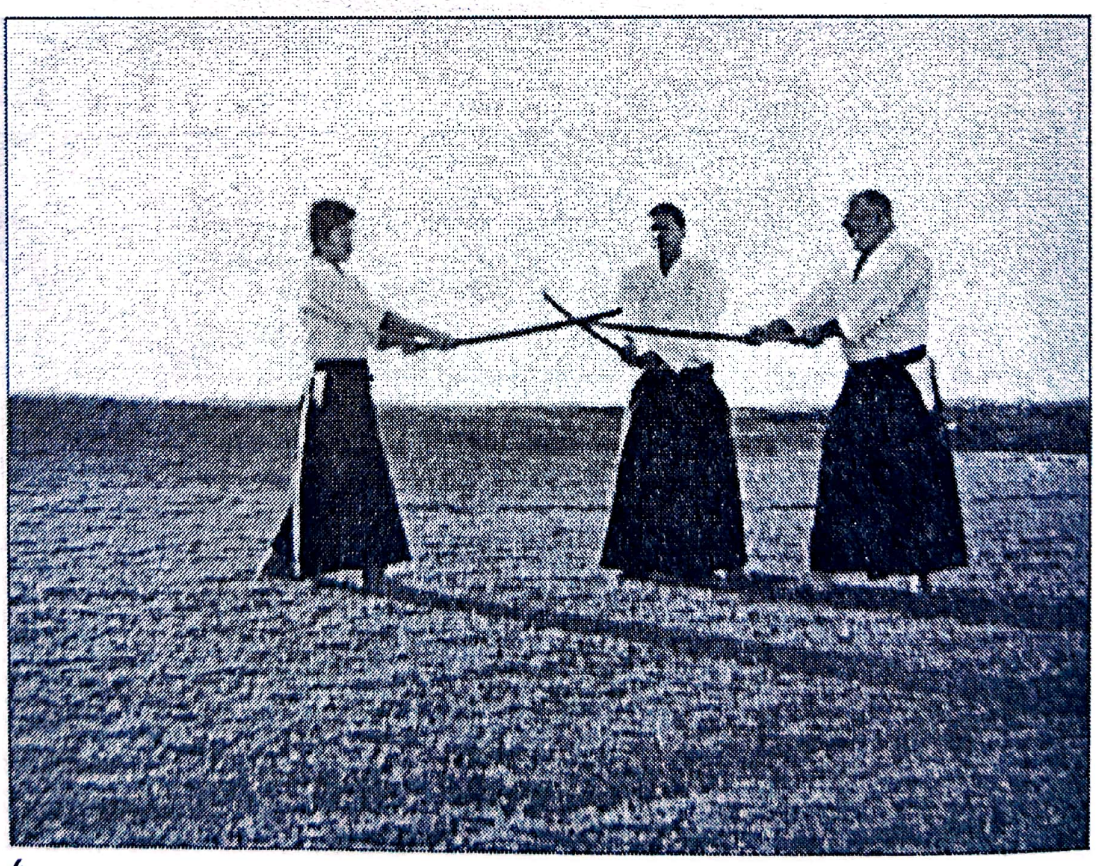


4

Scanned with OKEN Scanner



5



6

Scanned with OKEN Scanner

Odo-no-Kamuwaza, „Tehnicile divine ODO“, pictate de Morihei. Unul din înțelesurile ODO este să fii în locul potrivit, fizic și spiritual; în această stare, tehnicile pot părea cu adevărat miraculoase.

Scanned with OKEN Scanner

A N E X A

- Kototama -

SUNETELE SECRETE ALE AIKIDO-ULUI

Pe baza învăţăturilor lui Morihei, am elaborat aceste metode de incantaţie *kototama* pentru folosirea regulată în antrenamentul de Aikido.

Urmându-l pe instructor, membrii *dojo*-ului, incantează la unison *kototama*

SU-U-U-U-U-YU-MU.

Apoi *kototama*

A-O-U-E-I

este pronunţată lent şi puternic de trei ori. Apoi urmează *kototama*

MA-SA-KA-TSU
A-GA-TSU
KA-TSU-HA-YA-BI

Scanned with OKEN Scanner

emise separat, puternic și lent, o dată fiecare. *Kototama* finală este:

A-I-KI-O-O-KA-MI.

Acesta este finalul formei prescurtate a incantației. În versiunea mai lungă se folosește *kototama*

MA-SA-KA-TSU A-GA-TSU KA-TSU-HA-YA-BI

recitată ritmat de treisprezece ori. Aceasta este urmată de *kototama* A-UN, pronunțată OM și repetată de 3 ori, 25 sau 50 de ori. Urmează *kototama*

NA-MU A-ME-NO-MU-RA-KU-MO
KU-KI SA-MU-HA-RA RYU-U-O-O

incantată de treisprezece ori. Această secvență ia sfârșit cu *kototama*

A-I-KI-O-O-KA-MI

O altă practică *kototama* folosită de Morihei și adoptată uneori în *dojo*-urile Aikido este seria:

HI-FU-MI-YO-I-MU-NA-YA-KO-TO-MO-CHI-RO

(pronunțată și ca)

HITO-FUTA-MI-YO-ITSU-MUYU-NANA-
YAA-KOKONO-TARI-MOMO-CHI-YOROZU

Scanned with OKEN Scanner

adică

1-2-3-4-5-6-7-
8-9-10-100-1.000-10.000

Aceasta a fost incantația rostită de Ame-no-Uzume în timp ce dansa pe tobă. Are o varietate de interpretări, mergând de la licențios – „Priviți-mi, voi zei, splendoarea divină: admirați-mi sânii și coapsele" – până la mistic – Unu (Spirit), Doi (Căldură și Lumină), Trei (Materializare), Patru (Lume), Cinci (Devenire), Șase (Fermentație), Șapte (Pământ), Opt (Ascensiune), Nouă (Rai), Zece (Cerc Complet), O Sută (Mamă Eternă), O Mie (Tată Etern), Zece Mii (Naşterea Continuă a Miriadelor de Existențe). Asemenea majorității mantrelor, această *kototama* e mai bine să rămână neexplicată, deoarece înțelesul ei se va dezvălui treptat de la sine practicantului.

Din studiile sale de budism Shingon, Morihei a învățat să recite *Hannya Shingyo*, una din cele mai puternice *kototama* budiste:

MA-KA HAN-NYA HA-RA-MI-TA SHIN-GYO
KAN-JI-ZAI BO-SA-TSU GYO JIN HAN-NYA HA-
RA-MI-TA JI SHO KEN GO-ON KAI KU DO IS-SAI
KU YA-KU SHA-RI-SHI SHI-KI FU I KU KU FU I
SHI-KI SHI-KI SO-KU ZE KU KU SO-KU ZE SHI-
KI JU SO GYO SHI-KI YA-KU BU NYO ZE SHA-
RI-SHI ZE SHO-HO KU SO FU-SHO FU-ME-TSU
FU-KU FU-JO FU-ZO FU-GEN ZE KO KU CHU MU
SHI-KI MU JU SO GYO SHI-KI MU GEN NI BI
ZES-SHIN NI MU SHI-KI SHO KO MI SO-KU HO
MU GEN KAI NAI SHI MU I SHI-KI KAI MU MU-
MYO YA-KU MU MU-MYO JIN NAI SHI MU RO
SHI YA-KU MU RO SHI JIN MU KU SHU ME-TSU

Scanned with OKEN Scanner

DO MU CHI YA-KU MU TO-KU I MU SHO-TO-KU
KO BO-DAI-SAT-TA E HAN-NYA HA-RA-MI-TA
KO SHIN MU KEI-GE MU KEI-GE KO MU U KU-
FU ON-RI IS-SAI TEN-DO MU SO KU GYO NE-
HAN SAN-ZE SHO BU-TSU E HAN-NYA HA-RA-
MI-TA KO TO-KU A-NO-KU-TA-RA SAM-MYA-KU
SAM-BO-DAI KO CHI HAN-NYA HA-TA-MI-TA
ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU-JO
SHU ZE MU-TO-DO SHU NO JO IS-SAI KU SHIN-
JI-TSU FU KO KO SETSU HAN-NYA HA-RA-MI-TA
SHU SO-KU ZE-TSU SHU WA-TSU GYA-TEI GYA-
TEI HA-RA-GYA-TEI HA-RA-SO-GYATE BO-JI SO-
WA-KA HAN-NYA SHIN-GYO.

Pentru cei care vor să recite în limba română[7]:

SUTRA INIMII

BO-DHI-SATT-VA AL COM-PA-SI-U-NII, MIȘ-
CÂN-DU-SE ÎN CEA
MAI A-DÂN-CĂ ÎN-ȚE-LEP-CIU-NE, A VĂ-ZUT
CLAR CĂ CE-LE
CINCI GRĂ-MEZI SUNT GOA-LE ȘI AST-FEL A
TRE-CUT PES-TE
ORI-CE SU-FE-RIN-ȚĂ ȘI TRIS-TE-ȚE. O, SHA-
RI-PU-TRA, FOR-MA
NU E DI-FE-RI-TĂ DE GOL, GO-LUL NU E DI-
FE-RIT DE FOR-MĂ. FOR-
MA E GOL, GO-LUL E FOR-MĂ. SEN-TI-MENT,
GÂN-DI-RE, VO-IN-ȚĂ
ȘI CON-ȘTI-IN-ȚĂ SUNT TOA-TE AST-FEL. O,
SHA-RI-PU-TRA, TOA-

[7] *Textul original dă varianta în limba engleză, pe care am tradus-o pentru cititori.(n.tr.)*

Scanned with OKEN Scanner

TE LU-CRU-RI-LE SUNT GOA-LE: NU AU NICI NAȘ-TE-RE, NICI MOAR-
TE, NICI ÎN-TI-NA-RE, NICI PU-RI-TA-TE, NICI CREȘ-TE-RE, NICI DES-
CREȘ-TE-RE. AST-FEL CĂ: ÎN GOL NU E FORMĂ, NICI SEN-TI-MENT,
NICI GÂN-DI-RE, NICI VO-IN-ȚĂ, NICI CON-ȘTI-IN-ȚĂ; NICI OCHI,
NICI U-RECHI, NICI NAS, NICI LIM-BĂ, NICI CORP, NICI MIN-TE;
NICI CU-LOA-RE, NICI SU-NE-TE, NICI MI-ROS, NICI GUST, NICI
A-TIN-GE-RE, NICI IN-TE-LECT; NICI UN TĂ-RÂM AL VĂ-ZU-LUI
PÂ-NĂ LA NICI UN TĂ-RÂM AL CON-ȘTI-IN-ȚEI; NICI IG-NO-RAN-
ȚĂ ȘI NICI DIS-PA-RI-ȚI-A IG-NO-RAN-ȚEI; NICI BĂ-TRÂ-NE-ȚE ȘI
MOAR-TE ȘI NICI DIS-PA-RI-ȚI-A BĂ-TRĂ-NE-ȚII ȘI MOR-ȚII: NICI
SU-FE-RIN-ȚĂ, NICI DO-RIN-ȚĂ, NICI ÎN-CE-TA-RE ȘI NICI CA-LE;
NICI ÎN-ȚE-LEP-CIU-NE ȘI NICI ÎM-PLI-NI-RE. CU NI-MIC DE ÎM-PLI-
NIT BO-DHI-SATT-VA FO-LO-SESC MA-REA ÎN-ȚE-LEP-CIU-NE CU
MIN-TEA LI-BE-RĂ DE OB-STA-CO-LE. LI-BER DE OB-STA-CO-LE
NU E-XI-STĂ FRI-CĂ. DE-PAR-TE DE PER-SPEC-TI-VE ÎN-ȘE-LĂ-TOA-
RE EI GĂ-SESC NIR-VA-NA. TOȚI BUD-DHA DIN CE-LE TREI LUMI

Scanned with OKEN Scanner

FO-LÓ SESC MA-REA ÎN-ȚE-LEP-CIU-NE ȘI
AST-FEL OB-ȚIN I-LU-MI-
NA-REA SU-PRE-MĂ. AȘA CĂ A-FLĂ CĂ A-ICI
MA-REA ÎN-ȚE-LEP-
CIU-NE ES-TE CEA MAI DI-VI-NĂ MAN-TRA,
CEA MAI LU-MI-NOA-SĂ MAN-TRA, CEA MAI
ÎN-AL-TĂ MAN-TRA, MAN-TRA IN-COM-PA-
RA-BI-LĂ, CEA VEȘ-NIC SU-FE-RIN-DĂ. A-CES-
TA ES-TE A-DE-VĂ-RUL, FĂ-RĂ MIN-CIU-NĂ.
A-ȘA CĂ PRO-NUN-ȚĂ MAN-TRA MA-RII ÎN-ȚE-
LEP-CIUNI, PRO-NUN-ȚĂ MAN-TRA A-ȘA:
AM TRE-CUT, AM TRE-CUT, AM TRE-CUT
DIN-CO-LO, AM TRE-CUT COM-PLET DIN-
CO-LO, TRE-ZIN-DU-MĂ CHIAR A-CUM!

Unii dintre elevii lui Morihei au învățat *kototama* incantată la Ichi-Ku-Kai *Dojo* în Tokyo, așa că folosesc *kototama*

TO-HO-KA-MI-E-MI-TA-ME

pronunțată viguros în acompaniament cu sunetul unui clopoțel de mână. Acest cânt era folosit în ceremonii sacre antice în timp ce o carapace de broască țestoasă era încălzită și crăpată. Între alte lucruri, această *kototama* semnifică înființarea și păstrarea lumii materiale de către cele opt zeități supreme, iar incantarea ei ajută la integrarea spiritului individual cu toate elementele creației.

Metodele de mai sus se bazează pe formele clasice, dar, așa cum menționam în capitolul 2, orice limbă poate fi folosită ca și *kototama*, pentru a crea alte cânturi potrivite.

Scanned with OKEN Scanner

TALON DE COMANDĂ

Colecţia	Titlul şi autorul	Preţ (TVA inclus)	Nr. buc	Total
PROSPERITATE ŞI SUCCES	MAGIA DRAGOSTEI de Mária SZEPES	90.000		
	CELE ŞAPTE LEGI ALE BANILOR de Michael PHILLIPS	90.000		
	TRANSFORMAREA DE SINE de Richard şi Mary-Alice JAFOLLA	90.000		
	CELE ŞAPTE LEGI SPIRITUALE ALE SUCCESULUI de D.CHOPRA	90.000		
OSHO	PROFETUL de Kahlil GIBRAN comentat de OSHO	230.000		
	CARTEA DESPRE FEMEI de OSHO	130.000		
	CARTEA DESPRE BĂRBAŢI de OSHO	110.000		
	CARTEA DESPRE COPII de OSHO	130.000		
	AUTOBIOGRAFIA UNUI MISTIC NONCONFORMIST de OSHO	150.000		
	EMOŢIILE de OSHO	110.000		
	FARMACIE PENTRU SUFLET de OSHO	130.000		
ROMANUL INIŢIATIC	PROFEŢIILE DE LA CELESTINE de James REDFIELD	110.000		
	A ZECEA VIZIUNE de James REDFIELD	110.000		
	SECRETUL SHAMBHALEI de James REDFIELD	110.000		
	LEUL ROŞU de Mária SZEPES	230.000		
	INIŢIEREA de Elisabeth HAICH	230.000		
	KAMA PURA de Aimen KLIMMERON	300.000		
LUMEA DIN NOI	ARTA PĂCII de Morihei UESHIBA	85.000		
	PROFETUL de Kahlil GIBRAN	65.000		
	POVESTIRI ZEN – 100 povestiri despre iluminare	85.000		
	INSPIRAŢIE ZILNICĂ de J.P. VASWANI	120.000		
	CELE PATRU LEGĂMINTE de don Miguel RUIZ	70.000		
	ARTA DE A IUBI de don Miguel RUIZ	80.000		
	CELE PATRU LEGĂMINTE – GHID PRACTIC de don Miguel RUIZ	80.000		
	ZENISME de David BELL	80.000		
	RUGĂCIUNEA BROAŞTEI de Anthony de MELLO	120.000		
	ÎNŢELEPCIUNE LA MINUT de Anthony de MELLO	100.000		
ALTERNATIVE SPIRITUALE	AURUL DIN CEA DE-A O MIA DIMINEAŢĂ de A. BARBAULT	150.000		
	TANTRA – CALEA EXTAZULUI de Georg FEUERSTEIN	150.000		
	SECRETELE AIKIDO-ului de John STEVENS	130.000		
	SECRETELE BUDO-ului de John STEVENS	80.000		
	ÎNŢELEPCIUNEA TAROTULUI de Mária SZEPES	100.000		
	CELE DOUĂSPREZECE ARHETIPURI de Brigitte HAMANN	160.000		
„ÎN CĂUTAREA...“	ÎN CĂUTAREA DEZVOLTĂRII DE SINE de O.P. GHAI	110.000		
ALTERNATIVE TĂMĂDUITOARE	LA FRONTIERELE SĂNĂTĂŢII de dr. Christine R. PAGE	230.000		
ÎNŢELEPCIUNEA PRACTICĂ	MAGIA VIEŢII COTIDIENE. MAGIA LUMINII de Mária SZEPES	110.000		
	FENG SHUI de David Daniel KENNEDY	110.000		
Enciclopedia de AIKIDO	ENCICLOPEDIA DE AIKIDO (Vol. I – ARTA) de Dan IONESCU	400.000		
GHID EXPERIMENTAL	PROFEŢIILE DE LA CELESTINE – GHID EXPERIMENTAL de James REDFIELD şi Carol ADRIENNE	170.000		

Total iniţial de plată

Pentru comenzi mai mari de 300.000 lei REDUCERE 10%

Total final de plată

196 Pt Costi + 95-97

Scanned with OKEN Scanner

Vă rugăm să decupați acest talon, să-l completați citeț (cu majuscule) și să-l trimiteți în plic timbrat, la adresa:

EDITURA MIX SRL
Str. Fdt. Hărmanului nr. 20, bl. 20, sc. B, ap. 12
BRAȘOV – 500240

Primim comenzile dumneavoastră și:
- telefonic la numerele: 0722 370057; 0268 334016
- prin fax la numărul: 0268 335786
- prin e-mail la adresa: comenzi@edituramix.ro

Nume .....

Prenume .....

CNP |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Str. ..... Nr. ..... Bl. .....

Sc. ..... Et. ..... Ap. ..... Sector/Cod .....

Localitate .....

Județ ..... Mobil .....

Tel. ..... Fax .....

E-mail .....

Data completării ..... *Semnătura* .....

Opțional

Data nașterii ..... *Profesia* .....

Sugestii:

.....

.....

.....

Conform Ordinului nr. 29 din 14.01.2003 publicat în Monitorul Oficial nr. 48 din 28.01.2003, orice factură fiscală emisă pentru persoanele fizice trebuie să conțină și codul numeric personal (CNP). Vă rugăm să aveți amabilitatea să completați și codul numeric personal în talonul de comanda.
Vă mulțumim pentru înțelegere!

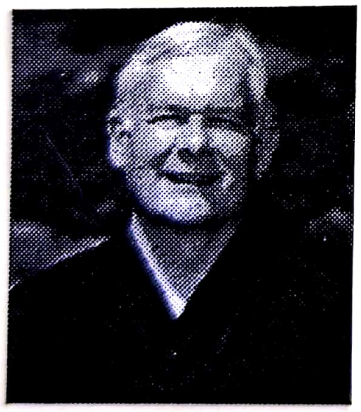
Editura își rezervă dreptul de a modifica prețul cărților în funcție de rata inflației. Cărțile comandate și neprimite de către dvs., considerați-le epuizate între timp. În momentul reeditării vi le vom trimite cu promptitudine.
Taxele poștale sunt suportate de editură, pentru comenzi mai mari de 150.000 lei.
Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.
Pentru informații actualizate accesați site-ul **www.edituramix.ro** sau sunați la **0722 370057**.

Scanned with OKEN Scanner

Aikido este Calea Păcii, o artă marțială care urmărește să armonizeze trupul și spiritul cu forțele naturale ale universului. În această carte, John Stevens explorează învățăturile ascunse și dimensiunile profunde ale Aikido-ului, în special învățăturile spirituale, așa cum au fost ele predate de Fondator, de Morihei Ueshiba.

Cartea tratează:

- practici pentru purificarea minții și a corpului, dimensiunile tantrice ale Aikido-ului, unificarea masculinului și femininului
- știința sunetelor în Aikido și compararea ei cu practica mantrelor și a altor metode similare folosite în alte discipline spirituale
- tehnici de respirație pentru calmarea minții și întoarcerea la sursa vieții
- cei șase piloni ai Aikido-ului: tehnicile fizice bazate pe principiile spirituale care ne leagă cu o dimensiune mai înaltă a existenței



John Stevens este profesor de Studii Budiste și instructor de Aikido la Universitatea Tohoku Fukushi din Sendai, Japonia. Este autorul sau traducătorul a peste douăzeci de cărți despre budism, zen, Aikido și cultura asiatică, incluzând *The Essence of Aikido* (Esența Aikido-ului) și *The Art Of Peace* (Arta păcii). A practicat și a predat Aikido în toată lumea.

I.S.B.N. 973-99946-6-0

EDITURA MIX
„Magia cuvintelor"

Scanned with OKEN Scanner